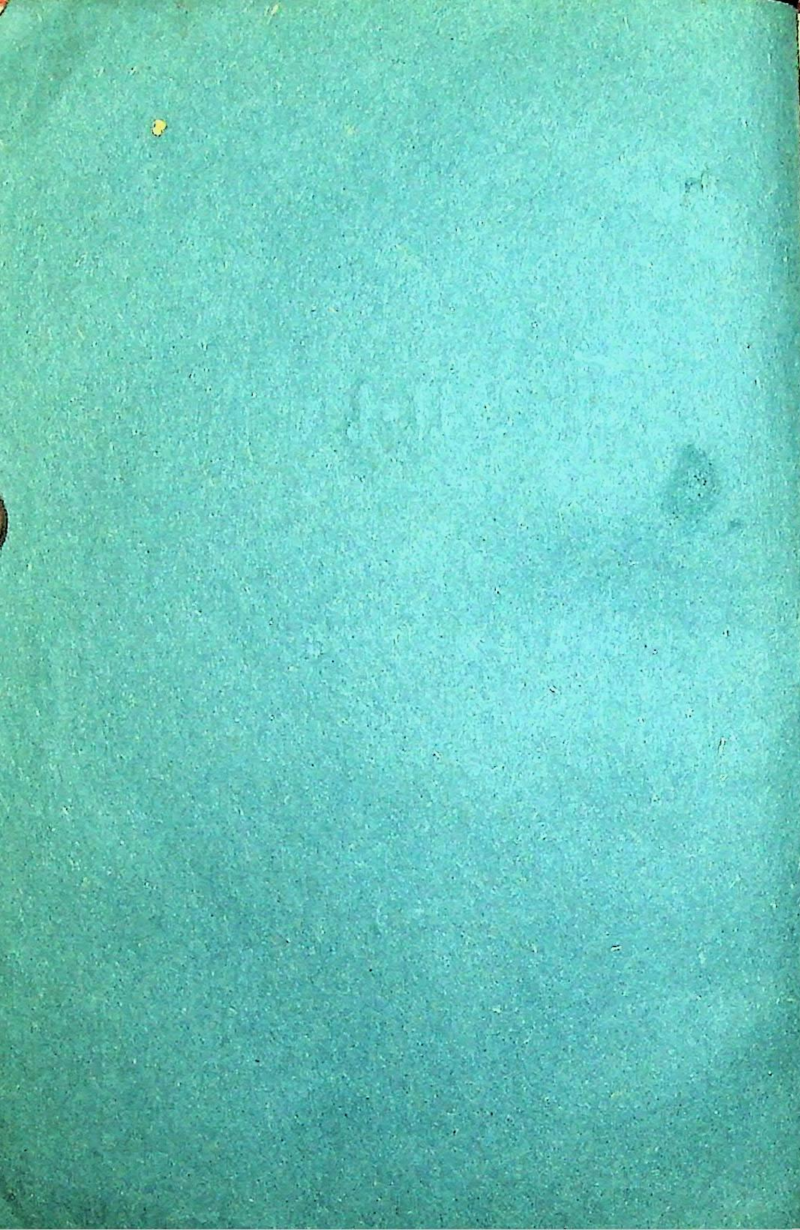
હિંદુસ્થાનમાં

બાળકોની સંભાળ.

(GUJERATI.)

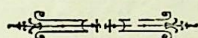
How to care infants in India.



હીંદુસ્થાનમાં બાળકોની સંભાળ.

આરોગ્યતા તથા માંદગીના વખતમાં બાળકોની
માવજત તથા ખોરાક આપવાની
રીતના સંબંધમાં

હીંદુસ્થાનમાં માતાઓ, ધાવ તથા આયાઓ
માટેનાં ઇંગ્રેજી પૂસ્તક ઉપરથી તરજુમો-
કરનાર એલ. પી. દેશાઈ, બી. એ.



પહેલી આવૃત્તિ. પ્રત ૫૦૦૦.

ઇ. સ. ૧૯૧૪.

મુંબઇ, ધર્મ વિજય પ્રેસ, પાયધુની નંબર ૫૭૨ માં હરજીવન ભગવાને
"ધી ઑમ્બે ટ્રૅક્ટ ઍન્ડ બુક સોસાયટી" કાલબાદેવી, મુંબઇ
માટે છાપ્યું,

અનુક્રમણિકા.

પ્રસ્તાવના.



હીંદુસ્થાનના દેશી તથા અંગ્રેજ લોકોનાં બાળકોનાં બચપણમાં થતાં મરણનાં વધુ પ્રમાણથી મારી ખાત્રી થઈ છે કે હીંદુસ્થાનમાં બાળકોની માવજત સંબંધી વધારે ઉત્તમ જ્ઞાનની જરૂર છે. બાળકોનાં ખાનપાન તથા માવજત સંબંધી સાદામાં સાદા આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્રના નિયમોની અજ્ઞાનતાને લીધે થતી ભૂલચૂકો, બચપણમાં થતાં વધુ મરણ તથા તેને અંગે ભોગવાતાં તમામ દુઃખોનું ઘણે ભાગે કારણ છે.

આ પૂસ્તકમાં જે સલાહો આપવામાં આવી છે, તે મોટે ભાગે હીંદુસ્થાનમાં વસતી ઇંગ્રેજ માતાઓ માટે છે, પણ આશા છે કે તે ઇંગ્રેજ માતાઓ, તેમજ હીંદુ બાનુઓ, તથા સારી કેળવણી પામેલી દેશી બાનુઓ આ પૂસ્તક ઉપર ઘટતું ધ્યાન આપશે. દેશી બાનુઓં માટે સંગીન વૈદ્યક સલાહ તથા સારા ઉપચારોની બાબતમાં હીંદુસ્થાનમાં "ઝનાના મીશન" તથા "બાનુઓને વૈદ્યક મદદ પુરી પાડવા માટેની રાષ્ટ્રિય સભા" ઘણીજ સારી રીતે કામ કરી રહ્યાં છે. આ કામને માટે આ દેશના ઘણા ભાગોમાં બાનુઓ માટે ઔષધશાળા સ્થાપવામાં આવી છે. અને દેશી બાનુઓ સારામાં સારી વૈદ્યક માવજત તેમાં અથવા તો પોતાના મકાનમાં બાનુ દાકતરોને હાથે કરાવી શકે છે.

• હીંદુસ્થાનમાં દેશી લોકોના મોટા ભાગમાં આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્રનું જ્ઞાન દાખલ કરવાનું કામ બેશક ઘણુંજ કઠણ છે, કેમકે દેશી બાનુઓનો મોટો ભાગ એમ માને છે, કે તમામ રોગો દેવોના કોપથી અગર બળવાન પિશાચો અથવા ભૂતોથી થાય છે. આરોગ્યતાની બાબતમાં વધારે જ્ઞાન થવા માટે, સાધારણ કેળવણીના બહોળા ફેલાવાની જરૂર છે. ઝનાના મીશનના ખંતીલા અને આતુર કામ કરનારાઓએ જે ઉત્તમ કામ માથે લીધું છે, તેની ધીમે ધીમે પણ સારી અસર થવા લાગી છે. અને જીવન તથા તંદુરસ્તીના નિયમો, તથા રોગ ઉત્પન્ન કરનારાં કારણો સંબંધી જ્ઞાનના વધુ ફેલાવાથીજ, હ:લની ચાલુ સ્થિતીમાં સુધારો કરવાની આપણે આશા રાખી શકીશું. આ બાબતમાં થતા પ્રયત્નોની અસર, ઉંચી પંકતીની બાનુઓ ઉપર થવા લાગી છે, અને તેવીજ અસર સામાન્ય રીતે તમામ બાનુઓ ઉપર વખત જતાં થશેજ.

બાળકોના રોગો સંબંધમાં આ પૂસ્તકમાં થોડું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે, કેમકે તે વિષય દાક્તરોની ફરજોને લગતો હોવાથી આ નાના પૂસ્તકનો હેતુ તે સંબંધી વિવેચન કરવાનો નથી. મારા મત પ્રમાણે ઉંટવૈદો પાસે બાળકો ઉપર અખતરા કરાવવાનો રિવાજ ઘણોજ દોષપાત્ર છે.

જે. પી.

હીંદુસ્થાનમાં બાળકોની સંભાળ.

પ્રકરણ પહેલું.

હીંદુસ્થાનમાં બાળગૃહનાં આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્રની મહત્વતા.

આરોગ્ય અને બળવાન બાળકો ઉછેરી મોટાં કરવા વિષે—હીંદુસ્થાન જેવા ઉષ્ણ હવાવાળા દેશોમાં બાળકોને ઉછેરી આરોગ્ય અને બળવાન કરવાની બાબત દરેક માતાને ઘણીજ હીતકારક છે. બાળકોને બચપણથીજ સૌથી વધારે આરોગ્ય અને સુખી બનાવવા માટે જે ઈલાજો લેવા જોઇએ તે બતાવવાનો આ પૂસ્તકનો હેતુ છે.

મંદવાડ અને મરણનું વધુ પ્રમાણ—હીંદુસ્થાનમાં વસતા અંગ્રેજ લોકોનાં બાળકોમાં મંદવાડ તથા મરણનાં ભારે પ્રમાણનું કારણ કંઇક અંશે પોતાનાં દેશની વસ્તુસ્થિતીનો સાધારણ અભાવ, તથા કંઇક અંશે પોતાનાં માબાપને અનુકુળ નહીં હોય એવા પાડોશનું અસ્તિત્વ છે. પણ આવો મંદવાડ તથા બચપણમાં થતાં મોત મોટે ભાગે બેશક અટકાવી શકાય એવાં છે, કેમકે ઘણી બાબતોમાં તો એ મંદવાડ તથા મોત ખરાબ ઉપાય તથા પ્રયોગોને લીધે થાય છે.

ફક્ત હવા પાણી, કાંઇ બાળકોમાં મરણનાં ભારે પ્રમાણનું એકલું કારણ નથી—યુરોપીઅન માબાપનાં બાળકો માટે હીંદુસ્થાનનું

હવા પાણી તદન જીવલેણ નીવડે છે એવું તમામ લોકોનું માનવું છે; તોપણ જેમ બીજી બાબતોમાં એવા સામાન્ય તર્કો મોઘમ અને અનિશ્ચિત નિવડયા છે, તેમ આ બાબતમાં પણ દેશ સ્થિતીની હકીકતના એકઠા કરેલા આંકડા જોતાં એ માન્યતા પણ મોઘમ અને થોડેજ અંશે ખરી છે એમ કહ્યા શિવાય ચાલે એમ નથી. યુરોપખંડ અને અમેરિકાના પ્રજાસત્તાક રાજ્યના દેશો કરતાં હીંદુસ્થાનમાં બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ ભૂતકાળમાં ઘણું ભારે હતું; અને ચોક્કસ તપાસથી જણાય છે કે હીંદુસ્થાનમાં બાળકોને દાંત આવતી વખતે ઘણું ભારે જોખમ અને દુ:ખ સહન કરવું પડે છે; તોપણ દાંત આવતાં પહેલાં, અને પછી, તેમજ પાંચ વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી, ઈંગ્લાંડની માફક હીંદુસ્થાનમાં પણ બાળકો સારી રીતે ખીલી બળવાન થાય છે.

બચપણના રોગોથી થતાં મરણનું પ્રમાણ ભારે નથી—ઠંડા દેશો કરતાં હીંદુસ્થાનનાં હવાપાણીમાં કંઠમાળ જેવાં દરદોની ખીલવણી વધારે થતી નથી. તેમજ વિલાયતમાં અસંખ્ય બાળકો, હડખી ઉધરસ, ઓરી તથા રતવા જેવાં દરદોના ભોગી થઇ પડે છે, તેવાં દરદો હીંદુસ્થાનમાં થતાં જણાતાં નથી, અગર થાય છે તો તેનો જુસ્સો એવો નરમ હોય છે, કે તેથી બાળકોની જીંદગીને જોખમ લાગવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. આવી હકીકત છે તો ઈંગ્લાંડ કરતાં હીંદુસ્થાનમાં બાળકોનાં બચપણમાં થતાં મરણનું પ્રમાણ સ્વભાવિકરીતે ઓછુંજ હોવું જોઇએ. અને તે પ્રમાણે બેશક તે પ્રમાણ ઓછુંજ આવે, પણ વધારે આવવાનું કારણ, કુમળાં બાળકોની સંભાળ લેવાનું જેમનું કામ છે, તેમની બેદરકારી અને અજ્ઞાનતા છે.

હીંદુસ્થાનમાં બાળકોને આપવામાં આવતાં અનુચિત ખાન પાન જોખમકારક છે—વિલાયત કરતાં હીંદુસ્થાનમાં પાંચ વરસની અંદરનાં બાળકોની માવજત તથા તેમને આપવામાં આવતાં અનુચિત ખાનપાનને લીધે ઘણો ભય રહે છે. અને તેથી કરીને એ બાબતમાં થતી ગેરવ્યવસ્થા સામે ઘણી ભારે સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. ઠંડા દેશોમાં જે હલકી પ્રકારનાં બચપણનાં દરદોથી ગંભીર પરિણામ આવતાં નથી, તેવાં દરદોથી ગરમ દેશોમાં ઘણી વખતે થોડાજ વખતમાં બાળકો મરણને શરણ થાય છે.

બાળગૃહનાં આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્ર બાબત સામાન્ય અજ્ઞાનતા–જોકે વિલાયતમાં પણ ઘણી જુવાન માતાઓ બાળગૃહનાં આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્રથી, તેમજ બાળકોનાં માવજત તથા ખાન-પાનની બાબતના સાદામાંસાદા શાસ્ત્રિય સિધ્ધાંતોથી તદ્દન અણજાણ હોય છે, તોપણ પ્રસંગોપાત સલાહને માટે તેમનાં અનુભવી સગાં વહાલાંઓની સલાહ તથા સારી અનુભવી દાઇઓ અને હુશીઆર દાક્તરોની મદદ જ્યારે જોઇએ ત્યારે તેમને મળી શકે છે. પણ હીંદુસ્થાનમાં જોકે વ્યવહારનાં સાધનોમાં હવે ઘણો વધારો થયો છે, તોપણ બહારગામ છુટીછવાઇ જગ્યાઓમાં જુવાન માતાઓને એકાદ આયા અથવા અજ્ઞાન નોકરોની સલાહ લઇ બાળકોની બાબતમાં વારંવાર વર્તવું પડે છે. શાણી માતાઓ તો, આયા ગમે તેવી વિશ્વાસપાત્ર હોય, છતાં તેનાં કહેવા પ્રમાણે કદી દોરવાય નહીં; કેમકે તે જાણે છે કે, જે બાળકની જીંદગી જોખમમાં છે તેને બચાવવાનું કામ પોતાનું છે એટલુંજ નહીં, પણ પોતાના બાળકની આરોગ્યતા

માટે જે જે હકીકતો ઘણીજ અનુકુળ હોવી જોઇએ, તે તમામથી પોતે માહિતગાર થવુંજ જોઇએ એમ તે સમજે છે.

હીંદુસ્થાનમાં જુવાન માતાઓને જે જે વિષયોના જ્ઞાનથી સારી રીતે માહીતગાર થવાની ખાસ જરૂર છે, તેમાં પોતાનાં બાળકનું ભલું કરવાના તમામ ઉપાયોનો પણ સમાવેશ થાય છે. અને તેથી કરીને ખાનપાન વિષેના સાદા આરોગ્યતા સંરક્ષણશાસ્ત્રના નિયમો, સ્વચ્છતા, પહેરવાનાં વસ્ત્ર, ઠંડી તથા સરદી ન લાગે તેના યોગ્ય ઉપાય, તેમજ દીવસ તથા રાતની હવા, એ તમામ વિષયોથી તેઓએ સારીરીતે માહિતગાર થવું જોઇએ.

હીંદુસ્થાનમાં માતાઓને આ બાબતમાં નડતી જવાબદારી તથા મુશ્કેલીઓ વર્ણવીને તેમને ભડકાવવાનો આ પૂસ્તકનો હેતુ નથી. પરંતુ ભય અને મુશ્કેલીના વખતમાં ખાત્રી અને હિમ્મતથી તેઓ તે મુસ્કેલીઓની સામા થઈ શકે તે, તથા તે બાબતમાં કેટલીએક કિમતી સૂચનાઓ અને સલાહો આપવાનો આ પૂસ્તકનો હેતુ છે; કે જેથી કરીને સંકટ અને મુશ્કેલીના સમયે તેઓ નિર્ભયપણે હિમ્મતથી કામ કરી શકે.

બાળકોને ખોરાક આપવામાં સંભાળ લેવાની મૂખ્ય અગત્યતા—પોતાનાં બાળક માટે કૃત્રિમ ખોરાક પસંદ કરવાના વિષય પર દરેક માતાને વહેલું મોડું ધ્યાન આપવાની જરૂર પડે છે. બાળકના જન્મ સમય અને ત્યાર પછી થોડો વખત સુધી, માતા પોતાનાં બાળકને પોતાનું દુધ ધવડાવે છે, પણ ત્યારબાદ અમૂક કારણોને લીધે તે દુધની ગરજ સારી શકે એવો બીજો ખોરાક શોધી કાઢવાની

તેમને ફરજ પડે છે. હીંદુસ્થાનમાં પોતાનાં બાળકોને ધવડાવવા તરફ દરેક માતાની શક્તિ અને વલણ ઘટતાં જતાં જોવામાં આવે છે. અને તેથી કરીને બાળકોને જન્મથી સ્તનનું દુધ આપવાને બદલે કાંઇ બીજો કૃત્રિમ ખોરાક વાપરવાની ઘણી માતાઓને ફરજ પડે છે. આ બાબતમાં કેટલીએકમાતાઓને પોતાના ડહાપણ અને જ્ઞાનથી, અથવા તો વધારે અનુભવી સ્નેહીઓની સલાહથી, કેટલીક વખત ખરો રસ્તો હાથ લાગે છે; પણ ઘણા દાખલાઓમાં પોતાનાં નાના બાળકોને ખવડાવવાની બાબતમાં જે સાદા સિદ્ધાંતો પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ, તે સિદ્ધાંતોથી હીંદુસ્થાનની ઘણી જુવાન માતાઓ તદન અજ્ઞાન છે. નાનાં બાળકોને ખવડાવવામાં આયાઓ આંખ મીચીને જેવી કઢંગી રીતે કામ લે છે, તેવી રીતથી દર વરસે હજારો બાળકોની જીંદગીનો ભોગ અપાય છે. બચપણમાં થતાં મરણો ઘણાંખરાં અતિસાર, મરડો, આંકડીઓ, તથા કમતાકાત કરનારા રોગોના કારણથી થાય છે. આ અટકાવી શકાય એવા રોગો તથા મરણો તથા તેને અંગે થતાં દરદો અને દુ:ખો, મોટે ભાગે અયોગ્ય કૃત્રિમ ખોરાકો વાપરવાથી થાય છે. અસંખ્ય દુર્બળ અને નબળાં બાંધાનાં શરીરવાળાં બાળકો જોકે જીવતાં જોવામાં આવે છે, તોપણ તેમનાં દુર્બળ શરીર આખી જીંદગી સુધી તેવાંજ રહે છે. અને તે નબળા બાંધાનાં શરીરને લીધે જે આબદા તથા પીડા તેમને આખી જીંદગી સુધી ભોગવવી પડે છે તેનો વિચાર કરીએ, ત્યારે સ્પષ્ટ માલમ પડેછે કે એવાં કારણોનો અટકાવ કરવાના સાધનોનાં વધારે બહોળા જ્ઞાનની ઘણીજ આવશ્યકતા છે. આપણે યાદ રાખવું જોઇએ કે આરોગ્યતાના સુધરેલા નિયમોથી,

યેાગ્ય વસ્ત્રેા પહેરાવવાથી, યેાગ્ય ખેારાક આપવાથી, સારી વૈદક માવજતથી, તથા સાધારણરીતે માબાપની ઉત્તમ સંભાળથી, બાળકેાનાં ઉપર કહેલાં દરદેા અને દુઃખેા અટકાવી શકાય છે એટલુંજ નહીં, પણ ઘણા દાખલાઓમાં બાળકેાનેા જાન પણ બચાવી શકાય છે.

દરેક માતાની ફરજ—બાળગૃહનાં આરેાગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્ર ઉપર બાળકની જીંદગી અને આરેાગ્યતાનેા મેાટેા આધાર છે. તે શાસ્ત્રના મૂળતત્વેાની માહિતી મેળવવી એ દરેક માતાની મૂખ્ય ફરજ છે. કેમકે એ માહિતીથી પેાતાનાં અશક્ત અને દુર્બળ બાળકેાને તેઓ સારી રીતે ઉછેરીને મજબુત, તંદુરસ્ત અને બળકટ બનાવવા શક્તિવાન થઇ શકે છે; અને જો તે માહિતી તેમને ન હેાય તેા તેમનાં બાળકેા, ઉપર બતાવેલાં દુઃખેા અને દરદેાના ભેાગેા થઇ પડે છે એટલુંજ નહીં, પણ કેટલીક વખતે તે દુઃખેા અને દરદેાથી તે બાળકેાની જીંદગી પણ ઘણાં ભારે જોખમમાં આવી પડે છે. એ જ્ઞાનની માહિતી મેળવવી એ સહેલી વાત છે. કેમકે ઘણી માતાએા તથા દાક્તરેાએ હીંદુસ્થાનમાં લાંબેા વખત રહી એ બાબતમાં જે અનુભવ મેળવેલેા છે તેનાથી, તેમજ આરેાગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્ર અને પ્રાણીગુણધર્મશાસ્ત્રના ગ્રંથેામાં ઠામ ઠામ આપેલી હકીકતેા ઉપરથી એ માહિતી મેળવી શકાય છે. હીંદુસ્થાનમાં જુવાન માતાઓને આવી માહિતી મેળવવાનું ઘણું અસંભવિત થઇ પડે છે, અને તેથી કરીને અમુક ઉપચારનું પરિણામ સવળું આવશે કે અવળું આવશે તેનાં કારણેાના જ્ઞાનને અભાવે, જુના ચાલતા આવેલા ઉપચારેા બાળકેા ઉપર અજમાવવામાં આવે છે.

પ્રકરણ બીજું.

બચપણમાં બાળકોનો ખોરાક અને તેમની વૃદ્ધિ.

બચપણમાં બાળકોનાં શરીરના વજનમાં થતો શીઘ્ર વધારો—પુરે દહાડે જન્મેલાં તંદુરસ્ત બાળકનું વજન સાત રતલ કરતાં સહેજ વધારે થાય છે, અને લંબાઇમાં તેનું શરીર આસરે અઢાર તસુ હોય છે. જન્મ્યા પછી પહેલા ત્રણ ચાર દીવસમાં બાળકોનું વજન સ્વભાવિકરીતે ચારથી છ આંઉસ સુધી ઘટી જાય છે. ત્યાર પછી જો યોગ્ય ખોરાક અપાય, તો જેમ જેમ તેનાં હાડ, માંસ, તંતુઓ અને શરીરની બીજી રચનાઓ ખીલતાં જાય, તેમ તેમ તેનું વજન દરરોજ વધતું જઇ, પહેલા વરસની આખરે તે બાળકનું વજન અઢારથી બાવીસ રતલ જેટલું થાય છે. સાધારણ હાલતમાં એક બચ્ચાંનું વજન છ મહીનાની ઉમ્મરે બમણું, અને એક વરસની ઉમ્મરે ત્રણગણું થવું જોઇએ. આવો વિલક્ષણ શીઘ્ર વધારો માણસની જીંદગીમાં બીજી કોઇ પણ ઉમ્મરે સંભવિત નથી, અને તેથીકરીનેજ ઉછરતાં બાળકનાં શરીરમાં વખતોવખત કેવો ખોરાક જવા દેવો જોઇએ, અને તે ખોરાક શરીરની અંદર કેવું કેવું અને કેટલું કેટલું કામ બજાવે છે, તેનો વિચાર કરવાને આપણે તેથી શક્તિવાન થઇએ છીએ. જો એક બાળક પોતાનાં પહેલા વરસમાં દરમાસે એક રતલ,

અને બીજા વરસમાં દરમાસે બાર આંઉસ વજનમાં ન વધે, તો તેનો ખોરાક અસંતોષકારક છે એમ સમજી લેવું.

તંદુરસ્ત ઉછરતાં બાળકનાં બચપણમાંના વજનની વૃદ્ધિનું પ્રમાણ નીચેના કોઠામાંના આંકડાઓ સરખાવવાથી સમજાશે.

ઉમ્મર.		વજનની વૃદ્ધિ.		એકંદર વજન.
				રતલ આંઉંસ
પહેલો	મહીનો	૧૩	આંઉસ	૮–૦
બીજો	,,	૩૦	,,	૯–૧૪
ત્રીજો	,,	૨૭	,,	૧૧–૯
ચોથો	,,	૨૬	,,	૧૩–૩
પાંચમો	,,	૨૧	,,	૧૪–૮
છઠ્ઠો	,,	૨૦	,,	૧૫–૧૨
સાતમો	,,	૧૭	,,	૧૬–૧૩
આઠમો	,,	૨૩	,,	૧૮–૪
નવમો	,,	૨૨	,,	૧૯–૧૦
દસમો	,,	૨૦	,,	૨૦–૧૪
અગીઆરમો	,,	૧૧	,,	૨૧–૯
બારમો	,,	૭	,,	૨૨–૦

પ્રથમ બચપણમાં બાળકનાં હાડ નરમ અને કુમળાં હોય છે, અને તે ધીમે ધીમે વધારેને વધારે સંગીન થતાં જાય છે, અને તેની સાથે તેનાં મગજ, સ્નાયુઓ, ફેફસાં, અને બીજા અવયવો પણ

ઘણી ઝડપથી કદમાં વધી જાય છે. તેથીકરીને તે દરેકની વૃદ્ધિ અને ખીલવણી માટે પુરતા જથામાં યેાગ્ય ખેારાકની એ દરેક અવયવને જરૂર છે. પ્રથમ બચપણમાં બાળકનાં તન અને મન જોઇએ તેવાં ચંચળ હેાતાં નથી, કેમકે તેમનેા વખત ઉંઘ લેવામાં તથા ખેારાક લેવામાંજ ઘણેાખરેા પૂરેા થાય છે.

નાનાં બાળકેાનેા કુદરતી ખેારાક—નાનાં બાળકનેા કુદરતી ખેારાક બેશક તેની તંદુરસ્ત માતાનું દુધ છે. અને તે દુધમાં જે પાણી હેાય છે, તેમાં નીચે મુજબના ચાર જાતના જુદાજુદા પદાર્થો સમાયલા હેાય છે, જેવાકે દહીંવાળા પદાર્થો, ચરબી, મીઠાશ અને ક્ષાર.

દહીંવાળા પદાર્થ—દુધ જ્યારે ખેારાક તરિકે લેવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાંના દહીંવાળા પદાર્થના તત્વેાથી શરીરમાંના ખરેખર જીવદાર ભાગેા બને છે. એ તત્વ દુધમાં દહીંરૂપે મુખ્યત્વે કરીને રહેલું હેાય છે, અને જ્યારે ગાયનું દુધ ખાટું થાય છે ત્યારે એજ તત્વને લીધે તેમાં દહીં જેવા કેાડા બંધાઇ જાય છે. ખેારાકમાં એ દહીંવાળેા પદાથ ન હેાય તેા જીવવું અશકય થઇ પડે છે. એ પદાર્થથી શરીરમાં લેાહી બને છે, અને લેાહી જેમ વધારે બને તેમ શરીરમાંનાં તમામ ખીલતાં બંધારણેા મજબુત અને ઘટ્ટ થતાં જાયછે. ખેારાકમાં એ પદાર્થની ટાંચ હેાય, તેા તેથી બાળકના શરીર ઉપર દેખીતી અસર તરત જણાઇ આવે છે; કેમકે તે બાળકના શરીરની વૃદ્ધિ અટકી પડે છે, તેનું શરીર નબળું અને ફીકું પડી જાય છે, તનું માંસ ઢીલું થઇ જાય છે, અને રેાગની સામે ટક્કર મારવા માટે જોઇતું બળ ઘટી જાય છે.

દુધમાંની ચરબી—શરીરમાંના ઘણા ભાગેા જેવાકે મગજ,

સ્નાયુઓ વીગેરેની મજબુતી માટે જોઇતા પદાર્થો, એ ચરબી દુધને પુરા પાડે છે. એ ચરબીનો થોડો ભાગ શરીરની અંદર ગયા પછી તેમાં રસાયણી રૂપાન્તર થાય છે, અને તેથી ગરમી પેદા થાય છે. એ ગરમીથી શરીર જોઇએ તેટલું ગરમ રહી શકે છે.

મીઠાશ—આપણે હમેશાં ખાંડ ખાઇએ છીએ તેના જેવો એ પદાર્થનો આકાર નથી, પણ ગુણમાં તેના જેવોજ છે. આ તત્વથી લોહીમાં એવા પદાર્થો બને છે, કે તેથી લોહીનું શીતોષ્ણપ્રમાણ કાયમ ટકાવી રખાય છે. વળી એ તત્વોથી શરીરમાં ચરબી બની તેનો વધારો થાય છે. બીજી બધી જાતની ખાંડની માફક, આ મીઠાશ પણ એક રસાયણી મિશ્રણ છે, અને તેનો સમાવેશ **कार्बोहाईड्रेटस** (CARBO-HYDRATES) ના વર્ગમાં થઇ શકે છે.

દુધમાંના ક્ષારો—દુધને ઉકાળીને તેમાંનું તમામ પાણી તથા તેમાંના દહીંવાળા તત્વો, તથા ચરબી અને મીઠાશના તમામ તત્વો બાળી નાંખ્યા પછી રાખ જેવા જે પદાર્થ રહે છે તે દુધના ક્ષાર કહેવાય છે. એ ક્ષાર લોહીમાં દાખલ થઇ, તેમાં એવા પદાર્થો બનાવે છે કે તેથી હાડને મજબુતી મળે છે, તેમજ શરીરની બીજી તમામ રચનાને માટે જુદીજુદી જાતના જરૂરી ક્ષારો ઉત્પન્ન કરે છે.

દુધમાંનું પાણી, દુધ પચ્યા પછી તેના તત્વોને લોહીમાં દાખલ કરવામાં મદદગાર થઇ પડે છે.

બાળકના જરૂરી ખોરાકો—ઉછરતાં બાળકનાં શરીરને મજબુતી આપવા માટે માતાના દુધમાં કુદરતે ઉપર મુજબનાં તત્વો પુરાં પાડેલાં છે, તો એ દરેક તત્વનું તેમાં કેટલું પ્રમાણ છે તે આપણે જાણવું જોઇએ. દરેક બાળકને કેટલા દહીંવાળા પદાર્થની જરૂર છે?

તેમજ કેટલી ચરબી અને કેટલી મીઠાશની જરૂર છે તે આપણે જાણવું જોઇએ. આ સવાલનો જવાબ, માતાના દુધના પૃથક્કરણથી ઘણોજ સંતોષકારકરીતે મળે છે. જન્મ્યા પછી નવ દશ મહીના સુધી, બાળક પોતાની માતાના દુધ ઉપરજ ગુજરાન ચલાવે છે; ત્યારે તો એ દુધમાં એવા અંગભૂત પદાર્થો સમાયલા હોવા જોઇએ, કે તેના રૂપાંતરથી તથા તેનાં ધીમે ધીમે વધતાં જતાં પ્રમાણથી, ઉછરતાં બાળકનાં શરીરની તમામ રચનાઓ મજબુત થઇ ઘટ્ટ બની શકે.

માતાના દુધના અંગભૂત પદાર્થો.

પાણી	૮૭.૨૪ થી ૯૦.૫૮
મીઠાશ	૩.૧૫ ,, ૬.૦૯
ચરબી (कारबोहाईड्रेटस)	૨.૬૭ ,, ૪.૦૩
દહીંવાળા તત્વો	૨.૯૧ ,, ૩.૯૨
ક્ષાર	૦.૧૪ ,, ૦.૨૮

હીંદુસ્થાનમાં જુવાન માતાઓને અને ખાસ કરીને ઇંગ્રેજ માતાઓને આ કુદરતી દુધ આવતું વારંવાર ખુટી જાય છે, તેથી તેમનાં બાળકોને એ કુદરતી ખોરાક મળી શકતો નથી; ત્યારે બંધારણ તથા ગુણ બન્નેમાં માતાના દુધને જેમ બને તેમ તમામ રીતે મળતો આવે એવો કૃત્રિમ ખોરાક બાળકને આપવો જોઇએ. માતાના દુધની ઘણીજ સારી રીતે ગરજ સારે એવું ગાય અથવા ભેસનું તાજું દુધ છે, અને "મેલીન્સ ફુડ" ની મદદથી ત ગાય અથવા ભેંસનાં તાજાં દુધને રૂપાંતર આપવું જોઇએ.

પ્રકરણ ત્રીજું.

બાળકોને ખોરાક આપવાની રીતો.

બાળકોને ખોરાક આપવાની જુદીજુદી રીતો—બાળકને ખોરાક આપવાની ત્રણ મૂખ્ય રીતો કામમાં આવે છે.

૧. સ્તનનું દુધ ધવડાવવું—બાળકની માતાનું દુધ ધવડાવવુ એ કુદરતી રીત છે, અને જેમ બને તેમ એ રીતને ઉત્તેજન આપવાની જરૂર છે. ધાવતું દુધ ધવડાવવું એ જવલ્લેજ બની શકે એવું છે, અને હીંદુસ્થાનમાં એ રીતની સામા ઘણા વાંધાઓ લઇ શકાય એમ છે.

૨. ભેગી રીત—માતાનું દુધ ધવડાવવાની રીત, તથા બાળકોની તમામ જરૂરીઆતો સારીરીતે પુરી પાડે એવો મેલીન્સ ફુડ વાપરવાની રીત, એ બન્નેનો અવારનવાર ભેગો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

૩. કૃત્રિમ ખોરાક—એટલે ગાય, ભેંસ અથવા બકરીના દુધમાં મેલીન્સફુડ ભેળીને બાળકોને જન્મથીજ રૂચતો આવે એવો ખોરાક આપવામાં આવે છે.

સ્તનનાં દુધનું મહત્વ—ઉપરની રીતોમાંથી કઇ રીતે બાળકને ખોરાક પુરો પાડવો એ નક્કી કરવામાં ઘણી બાબતોનો વિચાર કરવાની જરૂર છે. એમ છતાં દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકને જાતે ધવડાવવાનો ખંતથી પ્રયત્ન કરવોજ જોઇએ. કેટલીએક વખત એવું બને છે કે

માતાને દુધ આવતું ઘટી જાય છે, અને તેથી તે પોતાનાં બાળકને ધવડાવી શકતી નથી; તોપણ દીવસમાં જેટલી વાર અને જેટલે અંશે બની શકે તેટલી વખત, તેણે પોતાનાં બાળકને પોતાની શક્તિ પ્રમાણે ધવડાવવાની પોતાની કુદરતી ફરજ બજાવવી જોઇએ. ઘણી માતાઓને બાળકના ખપ જેટલું દુધ આવતું ન હોય, તોપણ કમીમાંકમી થોડાં અઠવાડીઆં સુધી તો, તેમણે પોતાનાં બાળકને એક દીવસમાં બે વખત પણ ધવડાવવું જોઇએ, અને બાકીના બીજા વખતમાં કૃત્રિમ ખોરાક આપવો જોઇએ. આથી ધવડાવનારી માતાના શરીરનાં બંધારણ ઉપર મોટો ઘસારો લાગે છે, અને તેથી પૂષ્કળ દુધ તથા દુધની કાંજી સાથે સાદો ખોરાક છુટથી તેને આપવો જોઇએ. મેલીનનું બનાવટી દુધ (લૅકટો), ધવડાવનારી માતાઓ ખોરાક તરીકે હમેશાં પીએ છે, અને તે તેમને ભાવે છે તથા રૂચીકર અને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. અને તે વાપરવાથી તેમને સ્પષ્ટ દેખિતો ફાયદો થાય છે, કેમકે લોહીમાંથી દુધ ઉત્પન્ન કરવાનાં તત્વો તે જલદીથી પુરાં પાડે છે એટલુંજ નહીં, પણ દુધનો જથો તથા તેની ધારાનો જોસ વધારી તેના ગુણમાં પણ સારો સુધારો કરે છે. તે તૈયાર કરવાની રીત નીચે મુજબ છેઃ- ઉકળતું ન હોય એવાં થોડાં ગરમ પાણીમાં એક અથવા બે ટેબલ ચમચા (એક ટેબલ ચમચો એટલે અરધો અધોળ) પુર મેલીનનું બનાવટી દુધ (લૅકટો) નાંખવું, અને પછી તેમાં ગરમ પાણી ધીમે ધીમે નાંખતા જવું અને હલાવતા જવું, એટલે સ્વાદમાં ભાવે એવો માફક અને પ્રવાહી ખોરાક બનશે.

ધવડાવનારી માતાઓ માટે મેલીન્સફુડ— એ ઘણોજ કીમતી ખોરાક છે. દુધ ઉત્પન્ન કરનારા તત્વોની જ્યારે જરૂર હોય છે, ત્યારે મેલીન્સફુડને તાજાં ગાયનાં દુધમાં મિશ્ર કરીને વાપરવામાં આવે છે. અને વળી જ્યારે માતાનું દુધ ખુટી ગયું હોય, અથવા ગુણમાં હલકું પડી ગયું હોય ત્યારે મેલીન્સફુડને તાજાં ગાયનાં દુધમાં મિશ્ર કરીને વાપરવાથી ખાસ કરીને ઘણાં સારાં પરિણામ નીવડેલાં જોવામાં આવે છે. મેલીન્સફુડ એવી રીતે વાપરવાથી ઘણા દાખલાઓમાં દુધની ધાર તથા તેના ગુણમાં ઘણોજ ચોક્કસ અને જાણવાલાયક સુધારો થયલો છે.

બાળકને ધવડાવીને ઉછેરતાં સુધી માતાએ તજવાનાં ખાનપાન—ધવડાવનારી માતાના ખોરાકમાં તે ચીજના ગુણ પ્રમાણે ફેરફાર કરવો જોઇએ. તમામ સાદા અને સહેલાઇથી પચી શકે એવા તાજા માંસના ખોરાકો, રાંધેલાં શાકભાજી, અને મોસમનાં પાકેલાં ફળો નિયમિત રીતે થોડાં ખવડાવવાં; પણ માંસ તથા લીલાં શાકભાજી વધારે આપવાં નહીં. ગરમ કઢી, મસાલેદાર તીખી તમતમી ખાવાની ચીજો, મૂળા, ચટણી, તમામ જાતનો વગર રાંધેલો ભાજી પાલો, અને જસતના ડબ્બાઓમાં આવતા દરેક જાતના તૈયાર ખોરાકો તેણે તદ્દન તજવા જોઇએ. સખત ઉકાળેલી ચા અથવા કાફી અને દારૂ પણ તેણે તજવાં જોઇએ. બાળકને ધવડાવીને ઉછેરતાં સુધી તેની માતાએ દારૂ, બીર કે બ્રાન્ડી પીવાની તરફેણમાં કેટલીક માતાઓ તથા દાઇઓનો મત છે; અને વળી કેટલાએકનો તો એવો મત છે કે ધવડાવનારી માતાને દારૂ પાવોજ જોઇએ, કેમકે તે ધાવણનું દુધ

ઉત્પન્ન કરવામાં મદદ કરે છે; પણ એ ખ્યાલ તદન ભુલભરેલો છે. દારૂ જેવી કેફી ચીજોથી દુધ કદી ઉત્પન્ન થતુંજ નથી એટલુંજ નહીં, પણ દુધ ઉત્પન્ન કરનારા કાચા પદાર્થો લોહીને હમેશાં નિયમિત રીતે પુરા પાડવા માટે જે જે ખાવાના પદાર્થોનું યોગ્ય મિશ્રણ માતાને આપવું જોઇએ, તેની ગરજ તે દારૂથી સરતી નથી. ધવડાવનારી માતાને બીજાંઓ કરતાં પ્રવાહી પદાર્થ વધારે જોઇએ છે એ વાત ખરી છે, કેમકે તેને વારંવાર તરસ લાગે છે. પણ દારૂ કે કેફી પ્રવાહી પદાર્થો કરતાં, નરમ ચા અને કાફી થોડી અડચણ કરતા હોવાથી દીવસમાં એક વખત તે આપવામાં અડચણ નથી. તરસ મટાડવાને માટે કાંજી, જવનું પાણી, દુધ અને પાણી, અથવા કોકો પીવો વધારે ફાયદાકારક છે. વળી તરસ મટાડવા માટે મેલીનનું બનાવટી દુધ (લૅકટો), ઉપર કહ્યા મુજબ એકલું અથવા કોકો સાથે લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. તે પ્રવાહી પદાર્થ છે એટલુંજ નહીં, પણ ઘણો પૂષ્ટિકારક છે, અને દુધ ઉત્પન્ન કરવામાં ઘણી મદદ કરેછે.

નિયમસર ધવડાવવાની અગત્યતા—માતા તથા બાળક બન્નેનાં ભલાંને માટે નિયમસર વર્તવાની ટેવ પાડવી એ ઘણુંજ અગત્યનું છે. બાળકને ધવડાવવાનું ચાલે તે સમય સુધીમાં માતાના શારિરિક તથા સ્નાયુઓના બળ ઉપર ઘણો ઘસારો પહોંચે છે, પણ શરૂથીજ બાળકને નિયમસર વર્તવાની ટેવ શીખવવાથી તે ઘસારો ઘણે અંશે ઓછો કરી શકાય છે.

સ્તન ધાવણ.	સવારના ૭થી સાંજના ૯ વાગતા સુધી કેટલા કલાકને અંતરે ધવડાવવું.	રાતના ૯થી સવારના ૭ વાગતા સુધીમાં કેટલી વખત ધવડાવવું.	૨૪ કલાકમાં કેટલી વખત ધવડાવવું.
પહેલે દીવસે	૬ કલાક	૧	૪
બીજા દીવસે	૪ કલાક	૧	૬
ત્રીજા દીવસથી પહેલો મહીનો પુરો થતાં સુધી.	૨ ,,	૨	૧૦
પહેલા મહીનાથી ત્રીજો મહીનો પુરો થતાં સુધી.	૨½ ,,	૧	૮
ત્રીજા મહીનાથી પાંચમો મહીનો પુરો થતાં સુધી.	૩ ,,	૧	૭
પાંચમા મહીનાથી બારમો મહીનો પુરો થતાં સુધી.	૩ ,,	૦	૬

સ્તનનું ધાવણ તથા કૃત્રિમ ખોરાક બંન્ને ભેગું ચલાવવું–જ્યારે સ્તનનું દુધ કમી થઇ ગયું હોય, અથવાતો ગુણમાં હલકું પડી ગયું હોય, અને તેથી બાળક જોઇએ તેવી તંદુરસ્તી સાથે વધતું ન હોય, ત્યારે સ્તનનું દુધ તથા શીશીથી ધવડાવવાનું એ બન્નેનો અવારનવાર ઉપયોગ કરવો લાભકારક છે. કેમકે તેથી માતાના શરીરપરનો બોજો થોડો ઓછો થઇ તેને આસાયશ મળે છે. ખાસ

કરીને બાળક આઠ દસ મહીનાનું થાય પછી ધાવણ ધીમેધીમે છોડાવવાના હેતુથી, ઉપર કહેલી રીતોનો છુટથી ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો થાય છે. સ્તનનાં દુધની સાથે અવારનવાર આપવાના કૃત્રિમ ખોરાક બનાવવાની રીત પ્રકરણ ૬ માં આપવામાં આવી છે.

હીંદુસ્થાનમાં બાળક દસેક દીવસનું થાય પછી શીશીથી ધાવવાનું તેને શીખવવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, અને તે રીત ઘણી ઉત્તમ છે. કેમકે વખતે એકાંતરીઓ તાવ અથવા એવાં બીજાં કારણોથી માતા અથવા ધાવ વારંવાર થોડા હંગામ સુધી બાળકને ધવડાવી શકતી નથી, તેથી એવા વખતમાં એ કામ માટે નીચે મુજબનું મિશ્રણ ઘણું કામ લાગે છે:— પાણીને પ્રથમ ઉકાળી ઠરવા દઇ જરા કોકીલું રહે, ત્યારે તેમાંથી ચાર પાંચ ચમચા એટલે આસરે દસ બાર ડ્રામ પાણી લઇ, તેમાં અઢી ડ્રામ દુધ નાંખવું; અને તેમાં ચામાં વપરાતી નાની ચમચી અડધી ભરીને મેલીન્સફુડ મિશ્ર કરવાથી બાળકને માટે સારો ખોરાક થાય છે.

સ્તનનું દુધ સૌથી શ્રેષ્ટ છે—નિયમિત માતાનું દુધ બાળકને માટે બેશક કુદરતી તથા સર્વથી શ્રેષ્ટ ખોરાક છે; કેમકે તે સહેલાઇથી પાચન થઇ શકે છે, તથા બાળકનાં શરીરરચનાના દરેક ભાગનાં યોગ્ય પોષણ માટે જે જે તત્વોની જરૂર છે, તે તમામ સ્તનનાં દુધમાંથી ઘણીજ ત્વરાથી અને સહેલાઇથી ઉત્પન્ન થઇ શકે છે.

માતાનું દુધ ક્યારે કામમાં ન લઇ શકાય—કમનસીબે ઘણી માતાઓ એટલી બધી અશક્ત હોય છે, કે પોતાનાં બાળકને ધવડાવી શકતી નથી; ત્યારે, તથા નીચેના દાખલાઓમાં બતાવ્યા

મુજબની સ્થિતી હોય ત્યારે, માતાનું દુધ ન આપતાં બાળકને કૃત્રિમ ખોરાક આપવાની ખાસ જરૂર છે.

૧. જ્યારે સ્તનનું દુધ જોઇએ તેટલું આવતું ન હોય ત્યારે, અને તે જાણવાના ઘણા રસ્તા છે. દાખલા તરીકે જ્યારે દુધ પુરતું ન ઉતરતું હોય, ત્યારે બાળક સ્તનને ભૂખ્યા ડાંસની પેઠે વળગી રહે છે, તોપણ તેમાંથી પુરતું દુધ તેને ન મળતું હોવાથી તે તરત ધાવતું અટકી જઇ રડવા માંડે છે. થોડા દીવસમાં તે બાળક ચીઢીઉં, ફીકકું, અને નબળું થઇ જાય છે, અને કમી ખોરાક મળવાનાં ચિન્હો તેનામાં જણાય છે. નબળો ખોરાક આપવાથી જેવી અસર થાય છે, તેવીજ રીતે ઉપરની બાબતોથી તે બાળકમાં રોગ હમેશનું પોતાનું ઘર ઘાલે છે. આવા દાખલાઓમાં ધાવણ તથા શીશીથી દુધ પાવાની મિશ્ર રીતનો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ. એટલે અવારનવાર બાળકને ધવડાવવું, અને શીશીવતે દુધ પાવું, તેમજ ઉપર સૂચના આપ્યા મુજબ મેલીન્સ ફુડ તૈયાર કરી તે પણ આપવો.

૨. જ્યારે માતાનાં દુધની જાત ગુણમાં તદન હલકી થઇ જાય છે, ત્યારે તે બાળકના ખોરાક તરીકે ગણી શકાય નહીં. છતાં તે દુધથી ધવડાવવાનું ચાલુ રાખવામાં આવે તો બાળકનાં પેટમાં તેથી એક જાતનો એવો રસ પેદા થાય છે, કે તેથી ખોરાક બરાબર પચતો નથી, અને તે બાળક પોશાતું નથી. તેનું માંસ તરત ઢીલું થઇ જાય છે અને પેટમાંથી વા છુટે છે, અગર તેને મરડો અથવા બદહઝમી થાય છે.

૩. જ્યારે માતા ક્ષય રોગથી પીડાતી હોય, અથવા તે રોગ

તેનાં માબાપથી તેનામાં ઉતરવાનાં ચિન્હ જણાતાં હોય ત્યારે. આ બાબતમાં તમામ ખાત્રીલાયક પુરાવા ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે એવી માતાનાં સ્તનનાં દુધને રસ્તે બાળકમાં તે રોગ દાખલ થાય છે.

૪. જ્યારે માતા શરીરની નાજુક હોય અને દવા લેતી હોય, અથવા બીજા કોઇ રોગથી પીડાતી હોય ત્યારે; કેમકે તે અરસામાં તેનું દુધ બદલાઇ જાય છે અને બાળકને બેશક માફક આવતું નથી.

૫. જ્યારે માતાની હાલત અથવા ધંધો એવો હોય કે આખો દીવસ પોતાનાં બાળકને ધવડાવવાનો તેને વખત ન મળે ત્યારે. કેમકે ધવડાવવાનું અનિયમિત થઇ જાય છે, અને તેથી દુધના ગુણમાં ફેરફાર થઈ જાય છે, અને તે દુધ બાળકને માફક આવતું નથી.

૬. જ્યારે માતાને દુધ આવતુંજ ન હોય ત્યારે. દાખલા તરિકે, ઘણી વખત માતાનાં સ્તનની દીંટડી ટુંકી થઇ જવાથી દુધની ધાર અટકી રહે છે ત્યારે, તેમજ માતાનું મોત થયું હોય ત્યારે.

દરેક માતાએ જાતે પોતાનાં બાળકને ધવડાવવાની હમેશાં કોશિશ કરવી જોઇએ. પણ ઉપર બતાવેલાં કારણોમાંનાં કોઇપણ કારણથી જો તે તેમ કરી શકતી ન હોય તો બાળકને કોઇપણ રૂપમાં કૃત્રિમ ખોરાક આપવાની જરૂર પડે છે. તેથી કુદરતી ખોરાકને તમામ રીતે મળતો આવતો હોય તેવો કૃત્રિમ ખોરાક આપવાથી પરીણામ ઘણુંજ સારૂં આવશે.

આગળના વખતમાં માતાને દુધ ન આવતું હોય તો ધાવ રાખ્યા શિવાય બીજો રસ્તો ન હતો. અને હીંદુસ્થાનમાં ઘણા દાખલાઓમાં એવા સંજોગો હોય, ત્યારે હજી પણ ધાવ રાખવાનો રિવાજ છે. આ રિવાજ સામે એટલા બધા વાંધા લઇ શકાય એમ છે, કે તેથી ઇગ્લાંડમાં એ બાબતનું સારૂં જ્ઞાન થવાથી એ રિવાજને

જડમૂળથી કાઢી નાખવામાં આવ્યો છે. હીંદુસ્થાનમાં રહેતી માતાઓએ દેશી ધાવોથી દુરજ રહેવું જોઇએ, કેમકે જે ધાવો બાળકોને ધવડાવવાનોજ ધંધો કરે છે તેમનાં પૂર્વચરિત્ર જાણવાનું અસંભવિત થઇ પડે છે.

હીંદુસ્થાનમાં માતાનાં દુધને બદલે ઘટ્ટ કરેલું ઠારેલું દુધ બાળકને આપવાનો ધાવોને ઘણો શોખ હોય છે. પણ અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે કે વધારે કુદરતી ખોરાક આપીને ઉછેરેલાં બાળકો જેવાં ખીલે છે, અને સખત થાય છે, તેવાં આ ઘટ્ટ કરેલાં ઠારેલાં દુધ આપવાથી થતાંનથી.

બાળકોને જન્મથીજ કૃત્રિમ ખોરાક આપવા વિષે—હાથે ઉછેરાતાં બાળકોને સૌથી વધારે રૂચતો ખોરાક નીચે મુજબનો હોવો જોઇએ :—

૧. સ્તનનાં દુધનાં તત્વોને આબેહુબ મળતાં આવે એવા પદાર્થો તેમાં સમાયલા હોવા જોઇએ.

૨. તે તત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાંજ હોવાં જોઇએ.

૩. બચપણમાં ખોરાક પાચન કરવાની સાદી સ્થિતીઓને તે તમામ રીતે અનકુળ હોવો જોઇએ.

૪. ચોવીસ કલાકમાં સાધારણ રીતે બાળક પોતાની માતાનું દુધ ધાવે તેની પોષણ શક્તિ, તથા તેટલાજ વખતમાં ઉપરનો ખોરાક બાળકને જેટલો અપાય તેની પોષણ શક્તિ, એ બન્ને બરાબર હોવાં જોઇએ.

બાળકની વૃદ્ધિની પરીક્ષા માટે કોઠો—એક વરસની અંદર ગુજરી જતાં બાળકોની પોણી સંખ્યાનાં બાળકોનું પોષણ કૃત્રિમ ખોરાકથી કરવામાં આવેલું હોય છે. અને તેમાંનાં ઘણાંખરાંનાં મોત અયોગ્ય ખોરાકને લીધેજ થયાં છે એમ બતાવી શકાય. પ્રકરણ

છઠ્ઠામાં બતાવ્યા મુજબ કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરેલું સુખી બાળક મગ્ન અને સંતોષી દેખાશે. અને નિરંતર કદ તથા વજનમાં વધતું જશે. આપણે યાદ રાખવું જોઇએ કે બાળકની બાબતમાં નીચે મુજબનો કોઠો તૈયાર કરવાથી તેના શરીરની વૃદ્ધિ આપણને બરાબર દેખાઇ આવશે. પહેલા ત્રણ દીવસ પછી સમતોલ અને યોગ્ય ખોરાકથી એક બાળકનું પોષણ કરવામાં આવે તો તેનું વજન નીચેના પ્રમાણમાં વધવુંજ જોઇએ :—

ઉમ્મર.		આખા દીવસમાં લીધેલો એકંદર ખોરાક.	વજનમાં વધારો	એકંદર વજન રતલ. ઔંસ.
પહેલો	મહીનો	૧૩ થી ૧૫ ઔંસ	૧૩ ઔંસ	૮- ૦
બીજો	,,	૨૦ ,, ૨૪ ,,	૩૦ ,,	૯-૧૪
ત્રીજો	,,	૨૪ ,, ૩૦ ,,	૨૭ ,,	૧૧- ૯
ચોથો	,,	૩૦ ,, ૩૪ ,,	૨૬ ,,	૧૩- ૩
પાંચમો	,,	૩૪ ,, ૩૬ ,,	૨૧ ,,	૧૪- ૮
છઠ્ઠો	,,	૩૬ ,, ૪૦ ,,	૨૦ ,,	૧૫-૧૨
સાતમો	,,	૪૦ ઔંસ અને તેથી ઉપર	૧૭ ,,	૧૬-૧૩
આઠમો	,,	,,	૨૩ ,,	૧૮- ૪
નવમો	,,	,,	૨૨ ,,	૧૯-૧૦
દસમો	,,	,,	૨૦ ,,	૨૦-૧૪
અગીઆરમો	,,	,,	૧૧ ,,	૨૧- ૯
બારમો	,,	,,	૭ ,,	૨૨- ૦

કૃત્રિમ ખોરાક પસંદ કરવામાં લેવી જોઈતી સંભાળ— જે ખોરાકથી તુરતજ અતિસાર તથા સખત અપચો થવાનો ભય રહે છે, તેમજ તે નબળો ખોરાક વધારે વખત આપવાથી લાંબા વખતનો ઘર કરી રહેલો અપચો, ખુજલી, મ્હોં આવવાનો તથા તાનથી તવાઇ જવાના રોગો, તથા નબળા ખોરાકથી ઉત્પન્ન થતાં બીજાં ઘણાં દરદો બાળકને થવાનો ભય રહે છે, તેવા ખોરાક બાળકને આપવા નહીં. બચપણમાં ઉપર કહેલાં દરદો ઘર કરી રહેવાથીજ માંદગીના ઘણાં સાધારણ કારણો ઉત્પન્ન થાય છે.

કૃત્રિમ ખોરાક આપવામાં રહેતો જોખમ— કૃત્રિમ ખોરાકથી બાળકને ઉછેરવામાં વારંવાર એક મુસ્કેલી નડે છે, અને તે એકે બાળકનો બહારનો દેખાવ જોતાં તે ખોરાક તેને રૂચીકર અને ગુણકારક છે એમ દેખાય છે, પણ ખરેખર તપાસ કરતાં તે ખોરાક એવો ખરાબ અને અયોગ્ય નીવડે છે કે તેથી બાળકનાં શરીરના બાંધાને છેવટે ધોકો પહોંચે છે.

છુટાં છવાયાં બાળકોને કોઇ કૃત્રિમ ખોરાક ગુણકારક નીવડયો હોય તે ઉપરથી નહીં, પણ ઘણાં બાળકોને અમુક જાતનો કૃત્રિમ ખોરાક આપવાથી જે પરીણામ આવ્યાં હોય, તે પરીણામોની નોંધ ઉપરથી ચોક્કસ અભિપ્રાય બાંધવો એ વ્યાજબી છે. વળી યાદ રાખવાનું છે કે એક બાજુએ જોતાં કેટલીક વખત ખાસ મજબુત અને રૂષ્ટપુષ્ટ બાળકોને નબળી જાતના કૃત્રિમ ખોરાક આપવા છતાં તેઓ સારી રીતે ઉછરે છે, ત્યારે બીજી બાજુએ જોતાં ઘણાં સારાં

સંપૂર્ણ તંદુરસ્તીવાળાં બાળકો દર વરસે સીધી અથવા આડકતરી રીતે અયોગ્ય કૃત્રિમ ખોરાકના ભોગ થઇ પડે છે.

આ બાબતમાં મેલીન્સફુડ વાપરવાથી આખી દુનિયામાં જે શુભ પરીણામ આવેલાં છે તે આપણે ભૂલી જવાં જોઇતાં નથી. એ બાબતમાં વૈદ્યક પુરાવો તથા જાહેર અનુભવ બન્ને એકમત પર આવ્યાં છે. અને તે બન્નેના મતને પૃથક્કરણકર્તાઓના અભિપ્રાયથી ટેકો મળે છે. મેલીન્સફુડની બાબતમાં પૃથક્કરણકર્તાઓનો મત એવો છે કે ફરમાવેલી સૂચના પ્રમાણે મેલીન્સફુડનો ખોરાક તૈયાર કરવામાં આવ્યો હોય તો તે બચપણથીજ સ્તનનાં દુધની પુરેપુરી ગરજ સારે છે.



પ્રકરણ ચોથું.

બાળકોના ખોરાક તરિકે ગાયનાં દુધનો ઉપયોગ.

કૃત્રિમ ખોરાકો—બાળકોની ખાસ પાચન કરવાની શક્તિઓને પુરેપુરી રીતે અનુકુળ આવે એવા કૃત્રિમ ખોરાકના બનાવટના સવાલની કેટલાંએક વર્ષો થયાં શાસ્ત્રિયરીતે બારિક તપાસ કરવામાં આવે છે. પ્રાણી તથા વનસ્પતિગુણધર્મશાસ્ત્રના નિયમોના બહોળા જ્ઞાનથી, તથા ખોરાકોમાં મિશ્ર કરેલા જુદા જુદા પદાર્થો, તથા પાચનક્રિયામાં તેમાં થતા ફેરફારની બાબતમાં બારિક નજરથી માહિતી મેળવવાથી, સર્વાનુમતે એવી વાત સ્વિકારવામાં આવે છે કે, કોઇપણ કૃત્રિમ ખોરાકની કીમત તેમાં સમાયલા તત્વો અગર પદાર્થોથી કરવાની નથી, પણ તે કૃત્રિમ ખોરાકથી શરીરના દરેક ભાગ અને સ્નાયુઓ વિગેરેને કયા કયા તત્વો મળે છે, અને તેથી શરીરને કેવા કેવા ફાયદા તથા ગુણ થયા છે તે ઉપરથી કરવાની છે.

સ્તનનાં દુધને બદલે વાપરવાની ચીજ—તંદુરસ્ત માતાનું દુધ બાળકને માટે શુધ્ધ, યથાર્થ અને તમામ રીતે સંપૂર્ણ ખોરાક છે. તેથી કરીને કૃત્રિમ ખોરાકનાં તત્વો તથા ગુણ, તંદુરસ્ત માતાનાં દુધમાંનાં તત્વો તથા ગુણને, તમામ રીતે, બની શકે ત્યાં સુધી, મળતાં હોવાં જોઇએ. આરારૂટ, અનાજનો આટો, બટાટા, રોટલી, અને કાંજીવાળા તમામ પદાર્થો ગમે તેટલી સંપૂર્ણ કાળજીથી બના-

વવામાં આવ્યાં હોય, તોપણ તેમનાં તત્વો તથા ગુણ, માતાનાં દુધથી એટલાં બધાં ખાસ કરીને ભીન્ન તથા જુદી જાતનાં છે, કે જો તેમનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો બચપણથીજ બાળકનાં શરીરમાં સોજા ચઢાવે એવું ઝેર બની છેવટે ખરેખર ઝેરી નીવડે છે.

કાંજીવાળા પદાર્થો બાળકને પચી શકતા નથી—માતાનું દુધ જે કુમળાં બાળકનો કુદરતી ખોરાક છે, તેમાં બીલકુલ કાંજીવાળો પદાર્થ હોતો નથી; પણ તેમાં "લેકટોઝ" નામની એક જાતની મીઠાસ હોય છે. માતા, ખોરાક તરિકે રોટલા, બટાટા અને બીજી શાક ભાજીઓ ખાય છે તે ચીજોમાંના કાંજીવાળા પદાર્થોનું તેનાં શરીરમાં પૃથક્કરણ થઇ તેની એક જાતની મીઠાસ બને છે. બાળકોનાં બચપણનાં શરીરમાં કુદરતે એવાં સાધન મુકેલાં નથી, કે જેથી તેઓ કાંજીવાળા પદાર્થો પચાવી શકે. તોપણ પ્રાણી તથા વનસ્પતિગુણ-ધર્મશાસ્ત્ર તથા રસાયણશાસ્ત્ર બન્નેનાં ફરમાનોને તદન બાજુએ મુકીને બાળકો માટે બનાવેલા ઘણા કૃત્રિમ ખોરાકો બજારમાં વેચાય છે, તેમનાં મૂખ્ય તત્વો તરિકે કાંજીવાળા પદાર્થો અથવા કાચો આટો હોય છે. દુધ અથવા પાણીમાં કોઇ પદાર્થ નાંખવામાં આવે, અને તેથી તે દુધ અગર પાણી ઘટ્ટ થતું હોય, તો તે પદાર્થને કુમળાં બાળકો માટેના કૃત્રિમ ખોરાક માટે બીલકુલ લાયક ગણી શકાય નહીં. એમ છતાં, મેલીન્સફુડ એક વખાણવાલાયક અપવાદ છે; કેમકે તેની બનાવટમાં કાંજીવાળો પદાર્થ બીલકુલ આવતો નથી. વળી તેને રાંધવાની જરૂર પડતી નથી, કેમકે ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં તે એકદમ પીગળી જાય છે.

બાળકના સંપૂર્ણ ખોરાકનાં આવશ્યક તત્વો—ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે બાળકની પાચનશક્તિની ઇંદ્રિયો અતિશય નાજુક હોય છે, અને દેખીતા નજીવા કારણોથી તેમાં ખલેલ પડવાનો સંભવ છે. પણ નીચેની બાબતોને પુરીરીતે અનુસરીને બનાવેલો ખોરાક વાપરવાથી સંતોષકારક પરિણામ આવવુંજ જોઇએ.

૧.—બાળકનાં શરીરનાં તમામ ભાગનાં પોષણ માટે જરૂરના પદાર્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં તે કૃત્રિમ ખોરાકમાં હોવા જોઇએ.

૨.—ખોરાકનાં તત્વો એવા રૂપમાં હોવાં જોઇએ, કે બાળક તેમને સહેલાઇથી પચાવી શકે, અને તેમાંથી લોહી, માંસ, રસ, વિગેરે ઉપયોગી ચીજો બની શકે.

માતાનાં દુધની જુદા જુદા પ્રાણીઓનાં દુધ સાથે સરખામણી—તમામ જાતનાં દુધમાં રહેતાં તત્વો સાધારણરીતે એક સરખાંજ હોય છે. તેથી બીજાં દુધો જે થોડે અથવા વધારે અંશે બાળકોને આપવામાં આવે છે તેમાં, તથા માતાનાં દુધમાં દરેક તત્વ કેટલા પ્રમાણમાં રહેલું છે, તે નીચેના કોઠાપરથી જણાશે. પણ હીંદુસ્થાનમાં આ કામને માટે ઘણુંકરીને ગાય તથા ભેંસનુંજ દુધ ફક્ત કામમાં લેવામાં આવે છે.

દર ૧૦૦ ભાગમાં.	પાણી.	દહીં જેવા પદાર્થ.	ચરબી.	મીઠાસ.	ક્ષાર.
માતાનું દુધ	૮૮·૯૦	૩·૪૨	૩·૩૩	૪·૫૫	૦·૨૧
ગધેડીનું દુધ	૮૯·૦૧	૩·૫૭	૧·૮૫	૪·૫૦	૦·૫૫
ગાયનું દુધ	૮૭·૫	૪·૨૧	૩·૮૨	૩·૬૭	૦·૭૧
બકરીનું દુધ	૮૬·૮૫	૩·૭૯	૪·૩૪	૩·૭૮	૦·૬૫
ભેંસનું દુધ	૮૪·૧૦	૪·૦૦	૭·૧૦	૪·૦૦	૦·૮૦

પાણી ભેળીને પાતળાં કરેલાં ગાય અથવા ભેંસનાં દુધનાં તત્વોનું પ્રમાણ, માતાનાં દુધનાં તત્વોના પ્રમાણને ઘણું ખરૂં મળતું આવે છે; તોપણ ગાય અગર ભેંસનું દુધ એકલું બાળકને આપવા સામે કેટલીએક અડચણો નડે છે.

૧.—માતાનાં દુધમાંનાં દહીં કરતાં ગાયનાં દુધનું દહીં પચવામાં વધારે કઠણ છે—ગાયનાં દુધમાંનો દહીં જેવો પદાર્થ, માતાનાં દુધમાંનાં દહીં જેવા પદાર્થ કરતાં આશરે ત્રીજે ભાગે વધારે છે. એ દહીં જેવા પદાર્થો બે જાતના હોય છે; એટલે દહીં જેવો પદાર્થ જેને ઈંગ્રેજીમાં 'Caseinogen' કહે છે તે, તથા ઈંડાંની સફેતી જેવો ચીકણો પદાર્થ જેને ઈંગ્રેજીમાં 'Albumen' કહે છે તે. ગાયનાં દુધ કરતાં માતાનાં દુધમાં આ ઈંડાંની સફેતી જેવો ચીકણો

પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. ગાયનું દુધ પાચન થવામાં મોટી મુશ્કેલી એ છે કે, તે દુધમાંનાં દહીંનો મોટો ભાગ પેટમાં બદલાઇને તેની દહીં જેવી ગાંઠ થઇ જાય છે, અને તેથી પછી પેટમાં તેમજ આંતરડાંમાં વારંવાર સોજા ચઢે એવું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે.

૨.—**માતાનાં દુધ કરતાં ગાયનાં દુધમાં મીઠાસ ઓછી** છે; કેમકે ગાયનાં દુધ કરતાં માતાનાં દુધમાં ૧/૮ થી ૧/૭ સુધી વધારે મીઠાસ હોય છે,

૩.—**ભેંસનાં દુધમાં ચરબી તથા દહીં પુષ્કળ હોય** છે, અને તેથી તે એકલું માતાનાં દુધને બદલે આપી શકાય નહીં.

૪.—**ગાયનું દુધ સહેજ ખાટું હોય છે, પણ માતાનું દુધ ખારના ગુણવાળું અથવા ખટાશ વિનાનું હોય છે**—તબેલામાં બાંધી રાખીને જે ગાયોને ખવડાવવામાં આવે છે તેનાં દુધમાં હમેશાં થોડીક ખટાશ હોય છે; પણ શીમમાં છુટી ફરીને ચરનારી ગાયોનું દુધ વારંવાર ખારના ગુણવાળું અથવા ખટાશ વિનાનું હોય છે. જે દુધમાં ખટાશની પ્રતિક્રિયા થતી હોય તે બાળકને માટે કદી ગુણકારી નથી. અને તેવું દુધ બાળકને આપવામાં આવે, તો તેથી ધણી વારંવાર પાચન-ક્રિયાની ઇંદ્રિયોમાં ખલેલ પહોંચે છે. જ્યારે મેલીન્સફુડ ગાયનાં દુધ સાથે બાળકને આપવામાં આવે છે,

ત્યારે જોકે મેલીન્સફુડથી તેમાં જોઇતા ખારના ગુણો હમેશાં આવે છે, તોપણ દુધ જો વધારે ખાટું હોય તો તેમાં જરા ચુનાતું પાણી નાંખવું.

ઘટ્ટ કરેલું ઠારેલું દુધ—"ઘટ્ટ દુધ"ની જુદી જુદી જાતોની બનાવટમાં એટલો બધો તફાવત છે, કે તે બાબતના બીજા વિચારો બાજુએ મુકીએ તોપણ, જાથુને માટે બાળકને તેના ખોરાકમાં તાજાં ગાયનાં દુધને બદલે તે "ઘટ્ટ દુધ" આપવું બીલકુલ સહી સલામત નથી. હીંદુસ્થાનમાં તાજું દુધ વધારે વખત જાળવી રાખવું મુસ્કેલ છે; તેથી વધારે ભરોસાલાયક છાપનાં મોળાં ઘટ્ટ દુધો, ખાસ દાખલાઓમાં કામચલાઉ વપરાસને માટે ઉપયોગી થઇ પડશે. જ્યારે એવી રીતે કામચલાઉ ઉપયોગ માટે ઉંચી છાપનું "ઘટ્ટ દુધ" વાપરવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે બાળક માટે તેનો ખોરાક નીચે મુજબ બનાવવો:-પાણીને ઉકાળવું અને પછી તેને ઠંડુ પાડીને "ઘટ્ટ દુધ" માં તે રેડી પાતળું કરવું, કે જેથી તે મિશ્રણ જેમ બને તેમ અસલ દુધના જેવુંજ થાય. પછી સામાન્ય સૂચનામાં બતાવ્યા મૂજબના પ્રમાણમાં મેલીન્સફુડ તેમાં નાંખવો. સારી છાપનાં મોળાં "ઘટ્ટ દુધ" ને તેનાથી ત્રણગણા પાણીમાં પાતળું કરવાથી ગાયનાં દુધને મળતો આવે એવો પ્રવાહી પદાર્થ બનશે. પ્રક. ૬ માં ગાયનાં દુધને પાણીથી પાતળું કરવાનું પ્રમાણ આપેલું છે, તે પ્રમાણમાં આ પ્રવાહી પદાર્થને પાણીથી વધુ પાતળો કરવો પડશે. જો લાગલાગટ ચાર અઠવાડીઆં કરતાં વધારે મુદત સુધી કોઇક કારણસર બાળકને "ઘટ્ટ દુધ" આપવાની ખાસ જરૂર પડે, તો પાકી નારંગીના

રસની અથવા દ્રાક્ષના રસની અથવા કાચા ગોમાંસ (Beef) ના રસની એક નાની ચમચી તે શીશીમાં નાંખીને દરરોજ બે વખત તે મિશ્રણ બાળકને આપવું, કે જેથી તે બાળકનો મોં આવવાના રોગ, તથા તાનના રોગથી બચાવ થાય.

જંતુરહિત દુધ—સાધારણ દુધને ઉકાળવાથી તે બને છે. અને જોકે દુધમાં રહેતા બીગાડ કરનારા જંતુઓનો, તેમજ અમુક રોગો ઉત્પન્ન કરનારા જંતુઓનો તે ઉકાળવાથી નાશ પામે છે, તોપણ એ જંતુરહિત દુધ વાપરવાથી કેટલાએક ગેરફાયદા છે; કેમકે તેથી દુધનો રૂચીકર સ્વાદ બદલાઇ જાયછે, ચરબીના કણોના બારિક વિભાગો નાશ પામે છે, અને દહીંનાં તત્વો બાળકને પાચન થવામાં કંઇક મુશ્કેલી પડે છે. એટલું યાદ રાખવું કે આવાં દુધનો લાંબા વખત સુધી ખોરાક તરિકે ઉપયોગ કરવામાં બાળકની તંદુરસ્તીને ખુલ્લેખુલ્લો જોખમ સમાયલો છે; કેમકે તે લાંબા વખત સુધી વાપરવાથી બાળકને મોં આવવાનો રોગ તથા તાનનો રોગ થવાનો ભય રહે છે.

પેસ્ચ્યુરની રીત પ્રમાણેનું જંતુરહિત દુધ—એ રીત પ્રમાણે દુધને ૨૦ થી ૩૦ મીનીટ સુધી ૧૦૦ ડીગ્રીવાળા થરમામીટરની ૬૮ ડીગ્રી (અથવા ૨૧૨ ડીગ્રીવાળા ફેરનહાઇટ થરમામીટરની ૧૫૫ ડીગ્રી) સુધીનો તાપ આપી ગરમ કરવાથી તે બને છે. આવી રીતે તૈયાર કરેલું જંતુરહિત દુધ, ઉપરના પેરાગ્રાફમાં બતાવેલાં જંતુ રહિત દુધ કરતાં વધારે પસંદ કરવાજોગ છે, પણ તે થોડા વખત સુધીજ તાજાં જેવું રહી શકે છે. ગરમ કર્યા પછી તેને જલદીથી

ઠંડુ પાડવાની જરૂર છે. અને જો થોડા તાપના ઉષ્ણમાને તેને ચાલુ રાખવામાં આવે તો તે દુધને કેટલાએક દીવસ સુધી તેવું ને તેવું રાખી શકાય છે. સાધારણ ઉષ્ણમાનમાં પણ તે આશરે ચોવીસ કલાક સુધી સારી હાલતમાં રહી શકે છે; પણ જો તે લાંબા વખત સુધી વાપરવું હોય, તો બરફથી તેને જાળવી મુકયા શિવાય વાપરવું નહીં.

બાળકના ખપ માટે દુધને એવી રીતે જંતુરહિત કરવું હોય તો તેને સ્વચ્છ શીશીમાં રાખવું અને તે દુધવાળી શીશીને એક સગવડતાવાળા ધાતુના વાસણની અંદર મુકવી. પછી શીશીમાંનાં દુધની સપાટી બરાબર પહોંચે ત્યાં સુધી તે ધાતુના વાસણમાં ઠંડું પાણી રેડવું. શીશીનું મ્હોં સ્વચ્છ સફેત પિંજેલાં રૂના દાટાથી બંધ કરવું, ધાતુના વાસણનાં તળીઆંથી શીશીનું તળીઉં યોગ્ય યુક્તિથી આશરે અડધો ઇંચ ઉંચું રાખવાથી હમેશના ઉપયોગમાં વધારે સવડ પડશે; કેમકે તેથી ગરમ પાણી તે શીશીની ચોગરદમ તમામ બાજુએ ઘણીજ સહેલાઇથી ફરી શકશે.

પછી ધાતુના વાસણને સગડીપર મુકી ધીમો તાપ આપવો; તે એટલે સુધી કે તે વાસણમાંનાં પાણીની ગરમી માપમાં ફેરનહાઇટ થરમામિટરની ૧૫૫ ડીગ્રી જેટલી થાય. અને પછી તેટલીજ ડીગ્રીએ તે ઓછામાં ઓછું દસ મીનીટ સુધી રહે એવી રીતે તાપ ચાલુ રાખવો. પછી તે વાસણને આગપરથી ઉતારી લેવું. રૂનો દાટો તપાસી દરેક શીશીના મ્હોંમાં સજ્જડ બેસાડવો, અને તેમાંનું દુધ ખપમાં લેવું હોય ત્યાં સુધી તે દાટો કદીપણ ખોલવો નહીં. ધાતુના વાસણને તાપ ઉપરથી ઉતારી લેતાંની સાથેજ સ્વચ્છ ગરમ કટકાથી

ચોતરફ બરાબર ઢાંકી દેવું. ત્યાર પછી તેમાંથી દુધવાળી શીશી કાઢી લઇ તેને ઠંડી જગ્યામાં રાખવી.

ઉકાળેલું દુધ—હીંદુસ્થાનની હવાની અસરને લીધે, દુધને થોડા કલાકથી વધારે વખત સુધી જાળવી રાખવું અશકય છે; અને કેટલીક વખત તો થોડા મીનીટ સુધી પણ દુધ તેવુંનેતેવું જળવાઇ રહેતું નથી. તેથી કરીને ગાય અગર ભેંસનું દુધ જેવું કાઢવામાં આવે છે કે તરતજ તેને ઉકાળવાનો રિવાજ આખા હિંદુસ્થાનમાં હમેશનો થઇ પડયો છે. કાચાં તાજાં દુધથી બાળકને જેટલો પૌષ્ટિક ગુણ મળે છે, તેટલો ઉકાળેલાં દુધથી મળતો નથી એ વાતની જોઇએ તેટલી સાબિતી છે, પણ હિંદુસ્થાન જેવા દેશની હવામાં જ્યાં દુધને સારી હાલતમાં જાળવી રાખવું મુશ્કેલ છે, ત્યાં તેને ઉકાળીને રાખ્યા શિવાય છુટકો નથી. લાંબા વખત સુધી દુધને ઉકાળી ઉકાળીને ઉભરા લાવવાની રીત સામે સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. કેમકે તેમ કરવાથી, મ્હોં આવવાના રોગને નાશ કરવાના તે દુધના ગુણો નાશ પામે છે. સારો રસ્તો એ છે કે ઉકળવાની તૈયારીમાં આવે ત્યાં સુધી દુધ ગરમ કરવું, અથવા તો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પેસ્ચ્યુરની રીત પ્રમાણે દુધને જંતુરહિત કરવું.

ગાયનું તાજું કાચું દુધ—બાળકના ખોરાકના આધાર તરિકે ગાયનું ચોખ્ખું તાજું કાચું દુધ વાપરવાથી ઘણાજ સંતોષકારક પરિણામ નીપજેલાં છે તેમાં કાંઇ શક નથી. તેમ છતાં જો કે તે દુધ તાજું હોય તોપણ, સ્તનનાં દુધની બરાબર ગરજ સારે

તે માટે ચોખ્ખાં ગાયનાં દુધને પાતળું કરવાની જરૂર છે; અને મેલીન્સપુડથી તે તેવું થઇ શકશે.

ગધેડી અને બકરીનું દુધ વાપરવા સામે વાંધા—ગાયનાં દુધ કરતાં, ગધેડી તથા બકરીનું દુધ, માતાનાં દુધનાં બંધારણને લગભગ ઘણુંખરૂં મળતું આવે છે; પણ ગધેડીનું દુધ મેળવવામાં ઘણી મુસ્કેલી નડે છે, અને બકરીનાં દુધનો વારંવાર કાંઇક વિચિત્ર જાતનો સ્વાદ આવે છે, તેમજ તેની વાસ પણ પ્રતિકુળ હોય છે. એ કારણોથી બાળકોની બાબતમાં તે જવલ્લેજ વપરાય છે. બકરીનાં દુધની બાબતમાં બીજો વાંધો એ છે કે એ જનાવરો હમેશાં બેદરકારી અને ગંદાં રહે છે તથા ભટકીને ચરી ખાય છે, તેથી તેમનાં દુધમાંનાં તત્વોનું બંધારણ હમેશાં એક સરખાં પ્રમાણનું હોતું નથી, તેમજ તેના ગુણ માટે પણ હમેશ ખાત્રી રાખી શકાતી નથી. બહારગામમાં ગરીબ માણસો પણ થોડે ખરચે પોતાને ઘેર બકરી રાખી શકે છે, તેથી જો તેને ખવડાવવામાં યોગ્ય સંભાળ રાખવામાં આવે, તો બાળકના ખોરાકના આધાર માટે સારૂં તાજું પુરતું દુધ મળી શકે છે.

એકલાં ગાયનાં દુધમાં અને સ્તનનાં દુધમાં ભિન્નતા છે—બાળકોના ખોરાકમાં વપરાતાં જુદી જુદી જાતનાં ઉપર કહેલાં દુધોમાં, ગાય અથવા ભેંસનું દુધ ઘણીજ સહેલાઇથી બધે મળી શકે છે. અને કૃત્રિમ ખોરાક માટે સૌથી સારામાં સારો આધાર પુરો પાડે છે. એમ છતાં સ્તનનાં દુધ કરતાં, આ દુધ ઘણી મહત્વની બાબતોમાં ખાસ કરીને જુદું પડે છે. માતાનાં દુધ કરતાં

તેમાં મૂખ્યત્વે કરીને દહીં જેવા પદાર્થના રૂપમાં સંગીન પદાર્થનો મોટો જથ્થો રહેલો છે. બાળકની પાચનશક્તિની બાબતમાં ધ્યાનમાં રાખવા લાયક ખામી એ છે કે તેમને સંગીન અથવા અર્ધ સંગીન પદાર્થ કદી પચી શકતો નથી. થોડાંએક બાળકો ફક્ત દુધનાજ ખોરાકપર રહી, બેશક સારીપેઠે ખીલી નીકળે છે. પણ મોટે ભાગે ઘણાં બાળકો નિર્વિકારી ગાયનાં દુધમાંનાં દહીંને પચાવવાને અશક્ત હોય છે. તેથી કરીને જો તે દહીં ઉલટીવાટે બહાર ન નીકળી જાય, તો તે પાચન થયા વગર તેવુંને તેવું તેમનાં શરીરમાંથી ઝાડાવાટે બહાર નીકળી જાય છે. તેથી જો કે વધારે મજબુત અને મોટી ઉમ્મરનાં છોકરાંઓનાં સારાં પોષણ માટે પુરતું થઇ શકે એટલું દુધ એ બાળકો દરરોજ પીઇ જાય છે, તો પણ પોષણની તંગીને લીધે તે બાળકોની ખોરાકની જરૂરીઆતો પુરી પડતી નથી, અને તેઓ ભુખે મરે છે. ખરૂં જોતાં, ગાયનું દુધ વાછરડાઓ માટે કુદરતી અને ઉત્તમ ખોરાક છે; પણ જો તે દુધ નરમ કર્યા વગર વાપરે, તો બાળકોને બીલકુલ માફક આવતું નથી.

તેથી ગાયનું દુધ રસાયણી બનાવટમાં, તેમજ પ્રાણી અને વનસ્પતિ ગુણધર્મશાસ્ત્ર સંબંધી ગુણોમાં સ્તનનાં દુધને ઘણીજ બારીકીથી મળતું આવી, બાળકના ખોરાક માટે લાયક બને તે માટે, તેને નરમ તથા પાતળું કરવાની જરૂર છે. સ્તનનાં દુધ કરતાં ગાયનાં દુધમાં, દહીંવાળા તત્વોનો જથ્થો વધારે, અને પાણી તથા મીઠાસનો જથ્થો ઓછો હોય છે; તેથી કરીને બાળકના ખોરાકમાં ગાયનું દુધ વાપરીએ, તો તેમાંના દહીંવાળાં તત્વોનું પ્રમાણ

ઓછું કરવાની, તથા પાણી અને મીઠાસનુ પ્રમાણ વધારવાની જરૂર છે.

ફક્ત પાણીથી પાતળું કરેલું ગાયનું દુધ એકલુંજ, સ્તનનાં દુધની સારીરીતે ગરજસારે એમ નથી—ગાયનાં દુધમાં પાણી નાંખી નરમ કરવાથી તેમાંનાં દહીંવાળાં તત્વો કમી થઇ, માતાનાં દુધમાંનાં દહીંવાળાં તત્વો જેટલા થાય છે, તો પણ તેમાંના દહીંવાળાં તત્વો જે સહેલાઇથી પચતાં નથી તેને પચાવવાની મુસ્કેલી તેથી દુર થઇ શકતી નથી. પણ એ દહીંવાળાં તત્વો બાળકોનાં પોષણ માટે ઘણાંજ જરૂરનાં છે, તેથી એ નહીં ઇચ્છવાજોગ મુશ્કેલીનો કોઇ બીજી રીતે ઉપાય શોધી કાઢવો જોઇએ. સ્તનનાં દુધ કરતાં, એ દુધમાં મીઠાશનું પ્રમાણ એકતો કુદરતીજ ઓછું હોય છે, અને તે દુધમાં પાણી નાંખી પાતળું કરવાથી તેમાંની મીઠાશનું પ્રમાણ ઉલટું વધારે કમી થશે. અને તે પાણીથી પાતળું કરેલું દુધ ક્ષારધર્મક હોવાને બદલે ઘણુંખરૂં ખટાશવાળું થશે. મીઠાશ જેવાં તત્વો ખોરાકના પદાર્થોમાં હોવાથી, ગરમી અને કૌવત વધારનારાં હોય છે, તે બાળકની તંદુરસ્તી તથા વૃદ્ધિને માટે ખાસ જરૂરનાં છે. કાંજીવાળા ખોરાકોમાંથી એ મીઠાશનાં તત્વો બાળકને મળતાં નથી. અને ગાયનાં દુધમાં કુદરતીરીતે એ મીઠાશ કમી હોય છે, તેની ખોટ પુરી પાડવા માટે, તેને બદલે ખાંડ કે શાકર સંતોષકારકરીતે વાપરી શકાય નહીં. જ્યારે એ મીઠાશની ખોટ પુરી પાડવા સારૂ, ખાંડ કે શાકર વાપરવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાંથી ખટાશ ઉત્પન્ન થઇ પાચન ક્રિયાને ખલેલ પહોંચે છે. વળી

સ્તનનાં દુધ કરતાં ગાયનાં દુધમાં ખાખનો જથ્થો વધારે હોય છે, પણ પોટાશના ખારનો જથ્થો માતાનાં દુધમાં, ગાયનાં દુધ કરતાં વધારે હોય છે તેથી ગાયનાં દુધમાં આ પોટાશના ખારનાં કમીપણાંની ખોટ બીજી રીતે પુરી પાડવાની જરૂર છે.

ગાયનાં દુધનું દહીં પચી શકે એવું નથી—કુમળાં બાળકના ખોરાકમાં ગાયનું દુધ અથવા સ્તનનું દુધ આપવામાં સૌથી મોટામાં મોટો ભેદ એ છે કે, ગાયનાં દુધનાં દહીંથી બાળકના પેટમાં જાડા ચામડાં જેવા ગઠ્ઠા બંધાઇ જાય છે. અને તેવા ગઠ્ઠા બંધાઇ જવાનો ગુણ, ગાયનાં દુધને પાણીથી તદન પાતળું કરવાથી પણ નાબુદ થતો નથી. કેમકે પાચન ક્રિયાની ઇંદ્રિયોના બળથી તે દહીંવાળા પદાર્થોમાંનાં રજકણો સંકોચાઇ તેનાં સંગીન ઘટ્ટ ગાંગડા બંધાઇ જાય છે; પણ માતાનાં દુધના તેવા ગાંગડા બંધાતા નથી, કેમકે તે બાળકનાં પેટમાં જઇ તેના હલકા, છુટા, નરમ બંધાઇ ગયલા ગાંગડા બને છે, પણ તે સહેલાઇથી છુટા પડી જઇ પચી જાય છે. મોટાં મજબુત બાળકોને ખોરાકમાં ગાયનું દુધ એકલુંજ આપવામાં આવતું હોય, તો તેમને પણ તે પચવું ઘણું મુશ્કેલ થઇ પડે છે, કેમકે દહીંના સખત ગઠ્ઠાઓ તેના પેટમાં બંધાય છે, અને તે ઝાડા વાટે નીકળી જતા જોવામાં આવે છે. આ બન્ને જાતનાં દુધ વચ્ચેની ઉપર બતાવવામાં આવેલી ભિન્નતાને લીધેજ, બાળકોને ફક્ત ગાયનાં દુધથીજ ઉછેરવાના યત્નમાં વારંવાર ઘણી મુશ્કેલી અને નિરાશાઓ નડતી જોવામાં આવે છે.

બચપણથીજ બાળકના ખોરાક માટે ગાયનાં દુધને કેવી

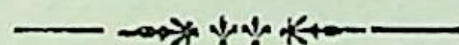
રીતે માતાનાં દુધના જેવુંજ અને રૂચતું કરી શકાય— ગાયતું દુધ, સ્તનનાં દુધને બધી રીતે મળતું આવે, અને સહેલાઇથી પચી શકે એવું કરવા માટે

૧. તેમાંનાં દહીંનું પ્રમાણ કમી કરી તે સહેલાઇથી પચી શકે એવું કરવું જોઇએ.

૨. તેમાંના મીઠાશ વીગેરેના ખટાશ વિનાનાં તત્વોમાં વધારો કરવો જોઇએ.

૩. તે પ્રવાહી પદાર્થને ખારના ગુણવાળો કરવો જોઇએ.

બચપણથી બાળકને માટે લાયક સંપૂર્ણ ખોરાક બનાવવા માટે જે જે પદાર્થો અવશ્ય જરૂરના છે તે તમામ મેલીન્સફુડ પુરા પાડે છે. તે સહેલાઇથી તૈયાર થઇ શકે છે એટલુજ નહીં, પણ ગાયનાં દુધમાં જે જે તત્વોની ખામી છે, તે તમામ મેલીન્સફુડ પુરી પાડે છે, તેમજ તેમાંનાં દહીંવાળાં તત્વોને સહેલાઇથી પચી શકે એવાં બનાવે છે, અને દુધને ખારના ગુણવાળું બનાવે છે. વળી તેમાં કાંજીવાળા પદાર્થ બીલકુલ હોતા નથી, અને તેથી કરીને સ્તનનાં દુધની પુરેપુરી ગરજ સારે એવો તે બાળક માટેનો સંપૂર્ણ ખોરાક છે.



પ્રકરણ પાંચમું.

કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં બાળકોને ખોરાક આપવા વિષે.

કૃત્રિમ ખોરાકની કયારે જરૂર પડે છે—બાળકોને કૃત્રિમ ખોરાક આપવાની બાબતમાં વિચાર કરવા માટે બાળકોના ત્રણ મોટા વિભાગ પાડવાની જરૂર છે.

પહેલો, બચપણથીજ કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં બાળકો;

બીજો, જેમને ઘણુંજ વહેલું ધાવણ છોડાવવાની જરૂર છે એવાં બાળકો;

ત્રીજો, આશરે દશ મહીનાની ઉમ્મરે કુદરતી સંજોગોમાં જેમનું ધાવણ છોડાવ્યું હોય એવાં બાળકો.

આવાં તમામ બાળકો માટે, પાણીથી નરમ કરેલું ગાયનું દુધ, માતાનાં દુધની યોગ્ય ગરજ સારી શકશે.

મેલીન્સફુડ વાપરવામાં નીચે મુજબના બે મોટા ફાયદા છે; એકતો તેમાં કાંજીવાળા પદાર્થો બીલકુલ સમાયલા નથી, અને બીજું તે ગાયનાં દુધને સ્તનનાં દુધ જેવુંજ તમામ રીતે મળતું બનાવી બાળકને ઘણીજ સહેલાઇથી તે પચાવી શકાય છે. દુધ અગર પાણીમાં મેલીન્સફુડ નાંખવામાં આવે છે કે, તરત તે પીગળી જાય છે;

અને કાંજીવાળા પ્રવાહી પદાર્થો જેમ ઉકાળવાથી ઘટ્ટ થાય છે, તેમ મેલીન્સફુડ પાણી અગર દુધમાં ઉકાળવાથી ઘટ્ટ થતો નથી.

બાળકની જરૂરીઆત પુરી પાડવા માટે તેના ખોરાકની ચીજોનાં પ્રમાણમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાની જરૂર છે—મેલીન્સ ફુડમાં આ ગુણો સમાયલા હોવાથી, જેટલી મુદત સુધી બાળકને કુદરતના વહિવટ પ્રમાણે ફક્ત દુધથીજ ઉછેરવાનું હોય છે તેટલી આખી મુદત સુધી કૃત્રિમ ખોરાક બનાવવામાં તે ઘણીજ વખાણવા લાયક રીતે બાળકને માફક આવે છે. જુદી જુદી ઉમ્મરનાં બાળકોની જરૂરીઆ-તોને મેલીન્સફુડ ઘણીજ સારીરીતે માફક આવી શકે તેટલા માટે બાળકની ઉમ્મરનાં પ્રમાણમાં મેલીન્સફુડનું પ્રમાણ વધતું ઓછું કરવાની જરૂર છે.

ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાની અગત્યતા—એકજ ઉમ્મર અને ઓલાદનાં બાળકોની હકીકતમાં વારંવાર એટલો બધો તફાવત હોય છે કે તમામ બાળકોની શારિરિક જરૂરીઆત પુરી પાડવા માટે કે-ટલો ખોરાક દરેક બાળકને આપવો જોઇએ તેનું ચોક્કસ ધોરણ બાંધી આપવાનું અશકય છે. આ પૂસ્તકમાં જે કાંઇ સૂચનાઓ આપવાનો યત્ન થઇ શકે, તે માત્ર સરાસરી સાધારણ દાખલાઓમાં જે નિયમો અનુસરવાથી સારાં પરિણામ આવવાનો અનુભવ લાંબા વખતથી થયલો હોય, તેવા સામાન્ય નિયમો અત્રે ટાંકી બતાવવાનો હેતુ છે. એક બાળકને ખોરાકનું જે પ્રમાણ માફક આવે તે બીજાં બાળકને માફક આવી શકે નહીં. તેથી સાવધ આયાએ બાળકના ખોરાક ઉપર હમેશાં ધ્યાન આપતા રહેવું; અને જો અમુક પ્રમાણમાં તૈયાર

કરેલો અમુક કસનો ખોરાક આપ્યાથી બાળક ચીઢાતું હોય, તો તે ખોરાકની ચીજોનાં પ્રમાણમાં ધીમે ધીમે ઘટતો વધારો ઘટાડો કરવો. પણ તેમ કરવામાં ખાસ ધ્યાન આપવું કે, એવા ફેરફારો વારંવાર કરવાનું બીલકુલ ઇચ્છવા જોગ નથી, તેમજ માત્ર તુરંગી પ્રયોગો અજમાવવાના ખ્યાલથી પણ એવા ફેરફાર વારંવાર કરવા નહીં.

દુધની સંભાળ—મોટામાં મોટી મહત્વની વાત એ છે કે, બાળકનો ખોરાક બનાવવામાં જે ગાયનું દુધ કામમાં લેવાનું હોય, તે ગાય સારી ઓલાદની હોવી જોઇએ એટલુંજ નહીં, પણ તે દુધ ઘરમાં લાવ્યા પછીથી તે તેને વાપરતાં સુધી તેની ઘણીજ સંભાળ રાખવી જોઇએ. તેનાપર માખી બેસે નહીં, તેમ ધુળ વિગેરે કાંઇ ઠરે નહીં તેટલા માટે તેને બરાબર ઢાંકીને ઠંડી જગ્યામાં રાખવું જોઇએ. માખીઓ તમામ જાતની નહીં ઇચ્છવા જોગ જગ્યાઓમાંથી આવે છે, અને કચરાની પેટીઓ, ઉંકરડાઓ તથા સડીજતા પદાર્થોમાંથી ઘણી જાતના જંતુઓ પોતાની સાથે લઇ આવે છે; અને તે જંતુઓ દુધમાં જલદીથી પ્રવેશ કરી તેમની સંખ્યામાં ઘણાં ટુંકા સમયમાં ઘણો વધારો થઇ જાય છે, અને તે જંતુઓથી બાળકને અતિસાર થાય છે. ઉપરના સબબોને લીધે હીંદુસ્થાનમાં દુધને ઉકાળવામાં આવે છે તે સારૂં છે. દુધની સંભાળનો બીજો ઉપાય નીચે મુજબ છે:—ઉકળતાં પાણીની કઢાઇમાં દુધનું પ્યાલું ગોઠવીને આગ ઉપર તે કઢાઇ મુકયા શિવાય દુધને ગરમ કરવું. અથવા તો દુધથી ભરેલાં વાસણને બરફપર રાખીને અગર ઠંડાપાણીમાં રાખીને દુધ તાજું રાખી શકાય છે.

પાંચ માસનાં બાળક માટે

મેલીન્સ ફુડ	... ...	$3\frac{1}{2}$ ટેબલ ચમચાપુર
ગાયનું દુધ	... ...	પાા ,,
ઉકાળીને પાછું ઠંડું પાડેલું પાણી.		૪ા ,,

સવારના ૭ વાગાથી રાતના દશ વાગા સુધી દર અઢી કલાકને અંતરે ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલા મિશ્રણના નવથી દશ ટેબલ ચમચાપુર દર વખત બાળકને આપવા.

છ માસનાં બાળકો માટે નીચેનાં પ્રમાણમાં ખેારાક તૈયાર કરવેા.

મેલીન્સ ફુડ	... ...	$3\frac{1}{2}$ ટેબલ ચમચાપુર
ગાયનું દુધ	... ...	૭ાા ,,
ઉકાળીને પાછું ઠંડું પાડેલું પાણી.		૨ાા ,,

સવારના ૭ વાગાથી રાતના દશ વાગા સુધી દર ત્રણ ત્રણ કલાકે ઉપર મુજબના ખેારાકના દશથી બાર ટેબલ ચમચાપુર દર વખત આપવા.

બાળકનેા ખેારાક દરેક ખાવાનાં વખતે કયારે તૈયાર કરવેા? હવા પાણીનાં સંજોગેાને લીધે જ્યાં દુધની મીઠાશ થેાડા વખતથી વધારે રહી શકતી ન હેાય, ત્યારે ખેારાક આપવાની દરેક વેળાએ નવેસર મિશ્રણ તૈયાર કરવું વધારે ફાયદાકારક છે. તમામ સાધારણ

બાબતોમાં ઉપર કહેલાં પ્રમાણમાં મેળવેલો ખોરાક અનુકુળ થઇ પડશે. પણ જેમ એકજ ઉમ્મરનાં બાળકોની વૃદ્ધિ તથા બળમાં ફરક હોય છે, તેજ પ્રમાણે તેમને જોઇતા ખોરાકનાં પ્રમાણમાં પણ ફેર પડે છે. એ વાત હમેશ ધ્યાનમાં રાખીને બાળકની જરૂરીઆત પ્રમાણે ઉપરનાં પ્રમાણમાં સહેજસાજ ફેરફાર કરવો.

મેલીન્સફુડનું પ્રમાણ વધારવાની જરૂર છે તે બતાવનારાં ચિન્હો—જુવાન માતાઓને બાળકના ખોરાકના સંબંધમાં ઘણાં તરફથી ભેળસેળ અને અવ્યવસ્થિત સલાહો હમેશાં આપવામાં આવે છે; અને ગમે તેવો બીનજોખમદાર માણસ કાંઇ સલાહ આંખમીંચીને આપે તે પ્રમાણે અમલ કરવા માટે એવી જુવાન માતાઓ કમનસીબે ઘણી આતુર હોય છે; અને તેથી બાળકને ભોગવવું પડે છે. તેથી દરેક માતાએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે ઉપર કહેલાં પ્રમાણમાં મિશ્ર કરેલો ખોરાક બાળકને આપવાથી જો તે સારીરીતે ખીલતું હોય, તો તે ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાની હમારી સલાહ નથી. પણ જો બાળકને ખોરાક આપ્યા છતાં તે અસંતોષી માલમ પડે અને રડયા કરે તથા હમેશ બેચેન રહી ઉંઘે નહીં, તો એ ચિન્હો ઉપરથી સમજવું જોઇએ કે તેને મળતો ખોરાક પુરતો નથી, અથવા તો તે ખોરાક ગુણમાં જેટલો ભરપૂર હોવો જોઇએ તેટલો ભરપૂર નથી. જો એવાં ચિન્હો જણાય તો તેનો કૃત્રિમ ખોરાક બીલકુલ બદલવો નહીં, પણ બાળકને સંતોષ મળી સુખી થયલું દેખાય ત્યાં સુધી તેના ખોરાકમાંના મેલીન્સફુડનું પ્રમાણ ફક્ત વધારવું.

ખોરાકમાં વધારો ઘટાડો કરવાની જરૂર—બાળક જેમ મોટું થતું જાય છે, અને તેથી તેનાં શરીરની જુદીજુદી ઇંદ્રિયોનાં પોષણ માટે વધારે પદાર્થની જરૂર પડે છે, તેમ તેમ તેનાં જલદીથી ખીલી નીકળતાં શરીરની જરૂરીઆતો સારીરીતે પુરી પાડવા માટે તેના ખોરાકમાંના મેલીન્સફુડ અને દુધનું પ્રમાણ ધીમેધીમે વધારતા જવું જોઇએ. પણ તેમ કરવામાં હમેશ ધ્યાનમાં રાખવું કે દુધને બરાબર સારીરીતે પચાવી શકે તેટલા પ્રમાણમાંજ મેલીન્સફુડનું પ્રમાણ વાપરવું. તમામ બાળકોની બાબતમાં ખોરાકમાં ઘણોજ ધીમે ધીમે વધારો કરવો એ સારૂં છે. કેમકે એકદમ વધારો કરવાથી પાચનક્રિયાની ઇંદ્રિયોમાં ખલેલ પડી જવાનો ઘણો સંભવ રહે છે, અને તેથી ખોરાક તૈયાર કરવામાં એ બાબત સાવચેતી રાખવાની જરૂરછે.

ખોરાકમાં જરૂરના ફેરફાર ધીમે ધીમે કરવા—જુદીજુદી ઉમ્મરે બાળકને માફક આવતો ખોરાક બનાવવામાં દુધ સાથે મેલીન્સ ફુડ કેટલા પ્રમાણમાં વાપરવો એ ઘણીજ મહત્વની વાત છે મેલીન્સ ફુડ મિશ્ર કરીને ખોરાક બનાવવાની બાબતમાં, અગર તેમને દરેક વખત કેટલા ચોક્કસ પ્રમાણમાં તે આપવો એ બાબતમાં તમામ બાળકોને સારીરીતે લાગુપડે એવા નિયમ ઘડી કાઢવાનું મુશ્કેલ છે એટલુંજ નહીં, પણ વહેવારિકરીતે અશક્ય છે. કેમકે કેટલાંએક બાળકો તંદુરસ્ત, મજબુત અને સખત બાંધાનાં હોય છે, ત્યારે બાકીનાં દુ:ખથી પીડાતાં નબળાં અને કઠણ હાડ વિનાનાં હોય છે, તેથી મેલીન્સફુડનો ખોરાક બનાવવાની બાબતમાં માતાઓ અને આ-

યાઓએ પોતાનાં ડહાપણનો સારીરીતે ઉપયોગ કરવાની ઘણીજ જરૂર છે. મેલીન્સફુડના ભુકાનું, તથા દુધ અને પાણીનું યોગ્ય પ્રમાણ, તેમજ બાળકને તે મિશ્રણ દરેક વખત ખોરાક તરિકે આપવાનું યોગ્ય પ્રમાણ, તેમજ દરેક બાબતમાં જોઇતું યોગ્ય ઉષ્ણુમાનનું પ્રમાણ થોડીક સાવચેતીથી અખતરો કરવાથી તરત જણાઇ આવશે પણ ઉપર કહ્યા મુજબ દુધને બરાબર સારીરીતે પચાવી શકે એટલા પ્રમાણમાં મેલીન્સફુડનો ભુકો વાપરવો જોઇએ.

ખોરાક આપ્યા પછી શીશી દુર મુકી દેવી—બાળક પોતાનાં મ્હોંમાંથી શીશીની ટોટી બહાર કાઢી નાંખે તે ઉપરથી એકદમ સમજવું કે તેને જેટલો ખોરાક જોઇએ તેટલો મળી ચુકયો છે. અને એમ થાય કે તરત શીશીને બાળકની નજર આગળથી દુર મુકી દેવી, અને બીજી વખતનો ખોરાક આપવાની વખત થાય ત્યાં સુધી તેને તે દેખાડવી નહીં.

બાળકને દીવશમાં કેટલી વખત અને કેટલો ખોરાક આપવો, તે બાબત જેટલી મહત્વની છે, તેટલીજ મહત્વની વાત કઇ જાતનો અને કેવા ગુણવાળો ખોરાક વાપરવો તે છે. ઉપરાચાપરી બાળકને વારંવાર ખવડાવવું નહીં, તેમ ખોરાક આપવો જોઇએ તેથી વધુ પ્રમાણમાં આપવો નહીં એ બાબતમાં હમેશાં સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. **કેમકે પોતાનાં બાળકોને ઠાંસીઠાંસીને ખવડાવવા તરફ જુવાન માતાઓનું વલણ હમેશાં રહે છે.**

બાળકની હોજરીનું માપ—બાળકની હોજરી સાધારણ રીતે નીચે મુજબનો ખોરાક સમાવી શકે છે.

જન્મવખતે	૧।	આંઉસ	અથવા	૨॥	ટેબલ ચમચાપુર પ્રવાહી પદાર્થ.
બીજે અઠવાડીએ	૧॥	,,	,,	૩	,, ,,
પહેલો મહીનો	૨	,,	,,	૪	,, ,,
ચોથો મહીનો	૫	,,	,,	૧૦	,, ,,
છઠ્ઠો મહીનો	૬॥	,,	,,	૧૩	,, ,,

નહીં પચે એવો ખોરાક વ્યાજબી પ્રમાણમાં બાળકને આપવાથી જેમ નુકસાન થાય છે, તેવીજ રીતે બરાબર પચી શકે એવા ખોરાકોથી પણ બાળકની હોજરીને વારંવાર ઠાંશીઠાંશીને ભરવાથી તેટલુંજ નુકસાન થાય છે એ વાત યાદ રાખવા જેવી છે.

બાળકને ખોરાક આપવાનાં અનુકુળ વખત માટે સૂચના.

પહેલું અઠવાડીઉં.	એથી ચાર અઠવાડીયાં.	બીજો મહીનો	ત્રીજો, ચોથો મહીનો.	પાંચમો મહીનો.	છથી નવ મહીના	દશમો મહીનો.
સવારના	સવારના	સવારના	સવારના.	સવારના	સવારના	સવારના
ક. મી.	ક. મી.	ક. મી.	ક મી.	ક મી.	ક. મી.	ક. મી.
૬ — ૦	૬ — ૦	૬ — ૩૦	૬ — ૩૦	૭ — ૦	૭ — ૦	૭ - ૦
૮ — ૦	૮ — ૦	૮ — ૩૦	૯ — ૦	૯ — ૩૦	૧૦ — ૦	૧૦ - ૦
૧૦ — ૦	૧૦ — ૦	૧૦ — ૩૦	૧૧ — ૩૦	૧૨ — ૦	...	...
૧૨ — ૦	૧૨ — ૦	...	...	...	...	...
બપોરના	બપોરના	બપોરના	બપોરના	બપોરના	બપોરના	બપોરના
૨ — ૦	૨ — ૦	૧૨ — ૩૦	૨ — ૦	૨ — ૩૦	૧ — ૦	૧ - ૦
૪ — ૦	૪ — ૦	૨ — ૩૦	૪ — ૩૦	૫ — ૦	૪ — ૦	૪ - ૦
૬ — ૦	૬ — ૦	૪ — ૩૦	૭ — ૦	૭ — ૩૦	૭ — ૦	૭ - ૩૦
૮ — ૦	૮ — ૩૦	૭ — ૦	૯ — ૩૦	૧૦ — ૦	૧૦ — ૦	
૧૦ — ૦	૧૦ — ૦	૧૦ — ૦	૧૧ -- ૦			
રાતના	રાતના	રાતના.				
૨ — ૦	૨ — ૩૦	૨ — ૩૦				

છોકરૂં જ્યારે જ્યારે રડે, ત્યારે ત્યારે તેને ખોરાક લેવાની ટેવ પાડવી એ મોટી ભુલ છે. બાળક ભુખ્યું થાય ત્યારે તેને ખોરાક આપવો જોઇએ એ વાત ખરી છે, પણ બધી વખતનું રડવું કાંઈ ભુખને લીધે હોતું નથી. તેથી શા કારણથી બાળક રડે છે તે માતાએ ઓળખતાં શીખવું જોઇએ, કેમકે સહેજસાજ રડવાથી બાળકને ફાયદો થાય છે; પણ જેટલી વખત રડે તેટલી વખત ખવડાવવાથી ઉલટું નુકશાન થાય છે. કેટલીએક વખત બાળક તરસ લાગવાથી રડે છે, અને તેવે વખતે ઉકાળીને પછી ઠંડા કરેલાં પાણીનો એક ટેબલચમચો ભરીને બાળકને આપવો.

મેલીન્સફુડનું મિશ્રણ કરવામાં ફેરફાર—જન્મથી બાળકને કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરવામાં જ્યારે તે ખોરાક બાળકને માફક ન આવે, ત્યારે વખતોવખત તે બાબતમાં થોડી થોડી મુશ્કેલી નડે છે. કેમકે તેથી કોઇક વખત બાળકને પાતળા ઝાડા થાય છે, તો કોઇક વખત તેના ઝાડા ઘણાજ સખત થઇ મંદ થઇ જાય છે.

પાતળા ઝાડા થતા હોય ત્યારે ચુનાનું પાણી આપવાની જરૂર—જ્યારે બાળકને અતિસાર થવા જેવું જણાય, ત્યારે બાળકનો ખોરાક બનાવવા માટે પાણી વાપરવાની ઉપર સુચના આપેલી છે તે પાણીના થોડા ભાગને બદલે ચુનાનું પાણી વાપરવું. શરૂઆતમાં ઘણાં કુમળાં બાળકો માટે ચા પીવાની નાની ચમચીપુર ચુનાનું પાણી, સાદાં પાણીને બદલે વાપરવું. અને તેથી જો અસર ન થાય તો ઉપરની સુચનામાં બતાવેલાં પાણીનાં પ્રમાણથી

અડધું ચુનાતું પાણી લેવું. સખત મરડો થયો હોય ત્યારે પ્રકરણ ૧૩ માં બતાવ્યા મુજબ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો.

જ્યારે બાળકને કૃત્રિમ ખોરાકજ ખવડાવવાની જરૂર હોય છે ત્યારે ચુનાતું પાણી હમેશાં પાસે રાખવુંજ જોઇએ. પણ જેમને મુસાફરી કરવાની હોય, અથવાતો જેમને ચુનાતું પાણી મેળવવામાં મુસ્કેલી પડતી હોય, તેમણે તેને બદલે ચુનાનાં પાણીનું ગળ્યું મિશ્રણ વાપરવું; કેમકે તે મુસાફરીમાં સાથે રાખવામાં વધારે જગ્યા રોકતું નથી, અને જો બરાબર તૈયાર કરવામાં આવ્યું હોય તો લાંબા વખત સુધી તેવુંને તેવું તેજદાર રહી શકે છે. બાળક એક મહીનાથી દસ મહીના સુધીનું થતું જાય, તેમ તેનાં ૫ થા ૧૫ કે બલકે ૨૦ ટીપાં સુધી દરેક વખતના ખોરાકમાં નાંખવાં.

ઝાડાની કબજીઅત હોય ત્યારે જવનું પાણી વાપરવું—જ્યારે ઝાડા મંદ પડી જઇ નિયમસર આવતા ન હોય, ત્યારે સૌથી સારો રસ્તો એ છે કે ખોરાક બનાવવામાં જોઇતા મેલીન્સ-ફુડનું પ્રમાણ વધારવું, અથવાતો દુધનું પ્રમાણ થોડા વખતને માટે ઘટાડવું. અને ઝાડા ઘણાજ ખરાબ રીતે કબજ રહેતા હોય તો ખોરાકના મિશ્રણ કરવામાં જોઇતાં સાદાં પાણીને બદલે જવનું પાણી વાપરવું. ઘણા દાખલાઓમાં એક આ પીવાની નાની ચમચીપુર પાકી નારંગીનો રસ દીવસમાં એક કે બે વખત આપવાથી આરામ થઇ ઝાડો નિયમસર આવે છે અને તંદુરસ્તી પહેલાં જેવી થાય છે. એ પાકી નારંગીનો રસ બાળકને ચમચાવતે પાવો, અને જો તે

રસ એકલો પાવામાં બાળકને મુશ્કેલી નડતી માલમ પડે તો તેમાં થોડો મેલીન-સફુડનો ભુકો ભેળીને આપવો.

મેલીનનું બનાવટી દુધ—સારૂ તાજું દુધ જ્યાં સહેલાઇથી મળી શકતું ન હોય, તેમજ જે દુધ મળી આવે તે બાળકને માફક આવતુ ન હોય, ત્યારે તેને બદલે મેલીનનું બનાવટી દુધ (Lacto) વાપરવું. ઉત્તમ તાજાં ગાયનાં દુધમાં મેલીન-સફુડ નાંખી તેમાંનું પાણી વરાળરૂપે બાળી નાંખતાં જે બાકી રહે તેને સુકવ્યા બાદ તેની ઝીણી ભુકી રહે છે, અને તે ભુકીનું નામ મેલીનનું બનાવટી દુધ છે. એ બનાવટી દુધમાં નીચેના ગુણો સમાયલા છે.

૧. તે કદી ખાટું થતું નથી, અને રસાયણી બનાવટમાં તેમજ વૈદક ગુણોમાં તે બદલાય નહીં એવું છે.

૨. બાળક માટેનો ખોરાક તેથી સહેલાઇથી તૈયાર થઇ શકે છે, કેમકે એ બનાવટી દુધને રાંધવું પડતું નથી, પણ તેને ફક્ત ગરમ પાણીમાં નાંખી મિશ્રણ કરવાથી સારામાં સારો બાળકનો ખોરાક થાય છે.

૩. બીજો એક મોટો ફાયદો જે હીંદુસ્થાનમાંની માતાઓને ઘણોજ પસંદ પડયો છે તે એ કે, તેમને વારંવાર એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે ફરવાનું થાય, તોપણ તેથી તેમનાં બાળકોને એકજ જાતનો અને ગુણનો ખોરાક મળી શકે છે.

આશરે એક મહીનાની ઉમ્મરનાં બાળક માટે.

બનાવટી દુધ...બે ચા પીવાની નાની ચમચી છલોછલ ભરીને.
ગરમ પાણી...પાંચ ટેબલ ચમચાપુર.

એક મહીનાની અંદરના બાળક માટે ઉપરનું પ્રમાણ કમી કરવું. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ બનાવટી દુધનું પ્રમાણ વધારતા જવું.

આશરે ત્રણ મહીનાની ઉમ્મરનાં બાળક માટે.

બનાવટી દુધ ... એક ટેબલ ચમચાપુર.

ગરમ પાણી ... આઠ ,, ,,

બાળક છ મહીનાનું થાય ત્યાં સુધી બનાવટી દુધનાં ઉપર બતાવેલાં પ્રમાણમાં ધીમે ધીમે વધારો કરવો.

આશરે છ મહીનાની ઉમ્મરનાં બાળક માટે.

બનાવટી દુધ ... બે ટેબલ ચમચાપુર.

ગરમ પાણી ... વીસ ,, ,, અથવા અરધો પીન્ટ.

માંદા માણસો તથા ધવડાવનારી માતાઓ માટે, તેમના સ્વાદને રૂચે તે પ્રમાણે ગરમ પાણીમાં તેનું વધારે જલદ મિશ્રણ બનાવવું.

મેલીનનું બનાવટી દુધ બનાવવાની રીત—જે ભુકો વાપરવાનો હોય તેને એક મોટા પ્યાલામાં નાંખવો. પછી ઉકળતું નહીં પણ ગરમ પાણી તેમાં થોડું રેડવું, અને તે બધાંને હલાવી હલાવીને તેની પાતળી નરમ પ્રવાહી લાહી બનાવવી. પછી હલાવવાનું ચાલુ રાખી તેમાં બાકીનું ગરમ પાણી રેડવું. એમ કરવાથી વાપરવા લાયક તૈયાર મિશ્રણ બને છે. ખાંડ કે બીજો કોઇ પદાથ તેમાં નાંખવો નહીં.

પુખ્ત ઉમ્મરનાં માણસો માટે—ઉપર બતાવ્યા મુજબ મેલીનનાં બનાવટી દુધનું મિશ્રણ તૈયાર કર્યા પછી તેમાં દુધ રેડવું, અથવા તો વાપરનારના સ્વાદ તથા પ્રકૃતિ સ્વભાવને રૂચતું કરવા માટે તેમાં ચા, કાફી અથવા કોકો નાંખી તેનો સ્વાદ લાવવો.

ખોરાક પીતાં પીતાં બાળકનાં મ્હોંનાં બંન્ને ખુણામાંથી ખોરાકનાં ટીપાં ટીપાં ધીમે ધીમે બહાર નીકળી પડે છે તેનું કારણ—બાળક પોતાનો ખોરાક વારંવાર ઘણી ઝડપથી ચુસી જાય છે, અને તેથી તેનાં પેટમાં રહી શકે તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક ઝડપથી તેનાં પેટમાં જાય છે. તેથી કરીને પેટમાંના વધારાના ખોરાકને મ્હોંના બંન્ને ખુણામાંથી ટીપેટીપે તે વારંવાર પાછું બહાર કાઢી નાંખે છે. જ્યારે એવી રીતે થતું હોય ત્યારે બાળકને ખવડાવ્યા પછી સ્વસ્થ રાખવું જોઇએ. ખરેખર ઘણાં બાળકોને હદ ઉપરાંતનો ખોરાક આપવાની પદ્ધતિ પડી ગઇ છે, કેમકે બાળકની હોજરી કેટલી બધી નાની છે તેનો ખ્યાલ અનુભવી માતાઓને પણ બરાબર આવવો મુશ્કેલ છે.

જ્યારે ખોરાક માફક આવતો નથી ત્યારે શું કરવું? જ્યારે ઉપર સુચના આપ્યા મુજબ તૈયાર કરેલો મેલીન્સફુડનો ખોરાક બાળકને ખવરાવવામાં આવે છે, અને જ્યારે તે બાળકને માફક આવતો દેખાતો નથી ત્યારે ખામી દુધમાં છે, કે ખોરાક બનાવવાની રીતમાં છે, તેની માતા અથવા ધાવે એકદમ ખાત્રી કરવાની કોશિશ કરવી જોઇએ. પણ એવી બાબતોમાં મુશ્કેલીનું તમામ કારણ ઘણું કરીને કેવી જાતની શીશી વપરાસમાં છે તે,

તથા તેને કેવી હાલતમાં રાખવામાં આવી છે તે છે. જો બાળકની પાચનશક્તિ થોડો વખત સુધી એટલી બધી નબળી થઇ જાય કે તેનાં પેટમાં દુધ પણ રહી શકે નહીં, તો મેલીન્સફુડને ઠંડા પાણીમાં પીગળાવીને થોડા દીવસ સુધી આપવો; અને તે થોડા થોડા પ્રમાણમાં, પણ વારંવાર આપવો ઘણો ફાયદાકારક છે. કેટલાંએક બાળકોનાં સંબંધમાં જવના પાણીમાં મેલીન્સફુડ પીગળાવીને આપવાથી ઘણાંજ ઉત્તમ પરીણામો નીવડેલાં છે. અને હોજરી પાછી તંદુરસ્ત સ્થિતીમાં આવ્યા પછી તેમાં જરા જરા દુધ સંભાળથી નાંખવું જોઇએ.

ઉલટી થાય ત્યારે કેવો ખોરાક આપવો—જ્યારે ઉલટી સખત થતી હોય, તેમજ તેની સાથે વધતો ઓછો શ્રમ થઇ મરચ આવતા હોય તો ખોરાકમાં કાંઇક ખામી છે એમ સમજવું. અને તેનાં કારણ ઘણુંકરીને નીચે મુજબ છે:-

૧. ઘણીજ વારંવાર ખોરાક આપવાથી;
૨. અયોગ્ય કૃત્રિમ ખોરાકો જેમાં કાંજીવાળા પદાર્થો હોય તે વાપરવાથી;
૩. ગાય અથવા ભેંસનું દુધ જેમાં દહીંના તત્વો ઘણાં હોય અથવા મલાઇનાં તત્વો અતિશય હોય તે વાપરવાથી.

ઘણીજ વારંવાર ધવડાવવાથી, અથવા તો તેની માતાની તંદુરસ્તીમાં કાંઇક બિગાડ થવાથી, ધાવતાં બાળકોને ઉલટી થવાનું મોટે ભાગે કારણ છે. ખોરાક આપવાના વખતના અંતરમાં વધારો કરવો અને માતાની તંદુરસ્તીની કાળજીથી માવજત કરવી જોઇએ.

જ્યારે બાળકોને ફક્ત કૃત્રિમ ખોરાકથીજ ઉછેરવામાં આવતાં હોય ત્યારે કાંજીવાળા ખોરાકો તેને બીલકુલ આપવા નહીં, તેમજ જે દુધ તેને આપવામાં આવે તે બારિકરીતે તપાસ્યા બાદ આપવું. જો ઉલટી બંધ નજ થાય તો દાકતરની સલાહ લેવી. ગમે તેમ થાય તોપણ તમામ કાંજીવાળા પદાર્થોતો બીલકુલ આપવાજ નહિં, અને દાકતરની સલાહ મળતાં સુધી, ઉપર સૂચના આપ્યા મુજબ મેલીન્સફુડનો ખોરાક બનાવી વાપરવો.

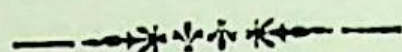
કેટલીએકવાર એવું બને છે કે બાળક એક વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેની પાચનશક્તી તદન દુરસ્ત રહે છે, અને તેથી કરીને તેને આપવામાં આવતો કૃત્રિમ ખોરાક રૂચે એવો બનાવવા માટે વખતોવખત તેમાં સહેજસાજ ફેરફાર કરવાની માત્ર જરૂર પડે છે.

બાળકને થતો મરડો—મરડાનો રોગ બાળકને મોટામાં મોટો ત્રાસદાયક રોગ છે, અને જો તે મરડો સખત હોય તેમજ તે બાળકની પ્રકૃતિ વધારે બગડેલી હોય તો દાકટરની એકદમ સલાહ લેવી.

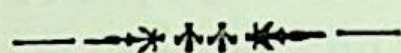
મરડો તથા કબજીઅતની બાબતમાં ખોરાકમાં કરવાના ફેરફાર વિષેની સુચનાઓ પ્રકરણ તેરમાં આપવામાં આવેલી છે.



પ્રકરણ સાતમું.



ધાવણ છોડાવતાં દરમ્યાન તેમજ ત્યાર પછી બાળકને ખોરાક આપવા વિષે.



દસ મહીનાથી બે વરસનું થતાં સુધી.

માતાને ધાવીને ઉછેરાતાં બાળકોનું ધાવણ છોડાવવા વિષે. બાળકને ખોરાકમાં ફક્ત ધાવણજ આપવામાં આવે છે, ત્યારે તેનું ધાવણ વહેલું મોડું છોડાવવાની જરૂર પડે એવો સમય આવે છે. તે સમય આવવાના જુદી જુદી જાતનાં કારણો છે. અને તે બાબત વિવેચન કરવાનો આ પૂસ્તકનો હેતુ નથી. ધાવણ છોડાવવાના સાધારણ વખત પહેલાં વારંવાર તે માતા પોતાના શરીરપર પડતા ઘસારાથી પીડાતી હોય છે, અને તેથી તેનું દુધ નબળું પડી જઇ પ્રમાણમાં પણ ઘણું થોડું થઇ જાય છે. એવું થાય ત્યારે અવારનવાર બાળકને ધવડાવવું, તેમજ મેલીન્સફુડથી બનાવેલો ખોરાક ખવડાવવો.

માતાઓને ચેતવણી—માતાઓની બાબતમાં ખાસ મહત્વની વાત ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે બાળક હદ ઉપરાંત ધાવતું હોય ત્યારે ઘણું કરીને તે માતાનું હમેશ સખત માથું દુખ્યા કરે છે.

ધાવણ છોડાવવાનો યોગ્ય સમય—બધાં બાળકોને કયારે ધાવણ છોડાવવું તે ચોક્કસ મુકરર થઇ શકે એમ નથી; તોપણ જ્યારે

બાળક એકસરખું વજનમાં વધતું જતું હોય અને બીજા બધા સં-જોગો અનુકુળ હોય, તો દસ મહીનાનું તે થાય ત્યાંસુધી તેને ધવ-ડાવવું. અને ત્યાર પછી તેનું ધાવણ છોડાવવું જોઇએ. બને ત્યાં સુધી ઉનાળામાં, તેમજ બાળકને દાંત આવવાથી પીડા થતી હોય ત્યારે, તેમજ જરા પણ માંદગી હોય ત્યારે તેનું ધાવણ છોડાવવું નહી. ફક્ત ધાવણથીજ ઉછેરાતાં બાળકોનું ધાવણ છોડાવવાનું નકકી કરવામાં આવ્યું હોય ત્યારે તેને નીચે મુજબનો ખોરાક આપવો.

બે ઉભરાતા ટેબલચમચાપુર મેલીન્સફુડને બાર ટેબલ ચમચાપુર પાણીમાં પીગળાવવો, અને તેમાં વીસ ટેબલ ચમચાપુર સારૂં તાજું દુધ મિશ્ર કરવું.

ધીમેધીમે દુધનું પ્રમાણ વધારીને ત્રીસ ટેબલચમચાપુર કરવું, અને પાણીનું પ્રમાણ ઘટાડીને બે ટેબલચમચાપુર કરવું.

ધાવણ છોડાવવાની શરૂઆત કરવા માટે પહેલ વહેલું દીવ-સમાં એક વખત ઉપર કહ્યા મુજબ મેલીન્સફુડનો ખોરાક આપવો; પછી બે વખત આપવો, અને તેમ કરતાં કરતાં ધાવણ અને એ મેલીન્સફુડનો ખોરાક વારાફરતી આપવાં. એમ કરતાં કરતાં ચારથી છ અઠવાડીઆંમાં ધાવણ છુટી જશે.

શીશીથી ખોરાક લેવાની બાળકની મરજી ન હોય ત્યારે શું કરવું? સ્તનથી ધાવતું બાળક ઘણુંખરૂં એકદમ શીશીથી ખોરાક લેવાની ખુશી બતાવતું નથી. એમ હોય, ત્યારે સ્તન તેને બીલકુલ બતાવવુંજ નહીં, એટલે ભુખ લાગવાથી છેવટે શીશી મ્હોંમાં લેવાની તેને ફરજ પડશે. સ્તનની ટોટીને મેલીન્સફુડના

સુકા ભુકામાં અગર મધમાં બોળીને બાળકનાં મ્હોંમાં આપવાથી એ મુશ્કેલી દુર થશે.

સંગીન ખોરાક આપવાની શરૂઆત—બાળકને ધાવણ છોડાવ્યા પછી, અગર ફક્ત કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરવામાં આવ્યું હોય તો તે એક વરસનું થયા પછી, દીવસમાં એક વખત તેને અધીંપધીં સંગીન ખોરાક આપવો; અને ધીમેધીમે કાંજીવાળા પદાર્થો તેના રોજના ખોરાકમાં આપવા શરૂ કરવા. સહેલાઇથી પચી શકે એવા કાંજીવાળા પદાર્થો બાળકને ખોરાકમાં આપવા શરૂ કરવા માટે ઘણું કરીને મેલીન્સફુડની બીસ્કીટો તથા ઓટનો મુરબ્બો (જેલી) આપવાથી ઘણી સારીરીતે માફક આવશે. બાળક એક વરસનું થયા પછી બે વરસનું થાય ત્યાં સુધીના તેના ખોરાક તરિકે દુધ તથા મેલીન્સફુડનું મિશ્રણ દરરોજ દોઢથી બે પીંટ સુધી આપવું. અને તે શીશીમાં ન આપતાં પ્યાલા અગર ચમચાથી આપવું. સંગીન ખોરાક બપોરનાં ખાણાંમાં બનતા સૂધી આપવો ઠીક પડશે, અને સંગીન ખોરાકમાં સહેજ ઉકાળેલું ઈંડું તથા થોડી રોટલી અને માખણ તથા એક ટેબલચમચાપુર પુડીંગ આપવું ઘણું ગુણકારી થઇ પડશે. આગલા પ્રકરણમાં આપેલી પુડીંગની સહેલાઇથી પચી શકે એવી જાતો બાળકોને આપી શકાશે.

ખોરાકમાં ધીમે ધીમે ફેરફાર કરવાની અગત્યતા—ઉપરની સૂચનાઓ બરાબર ધ્યાનમાં રાખીને તે મુજબ અમલ કરવામાં આવે તો, બપોર પછીના બીજી વખતનાં ખાણાંમાં થોડા વખત પછી રોટલીનો પાતળો કડકો, માખણ, હલકી ગળી રોટલી અથવા

મેલીન્સફુડની બીસ્કીટ વધારામાં આપવી. એ ચીજોના નાના નાના કટકા કરી બાળકને બરાબર ચાવીને ખાતાં શીખવવું. ખોરાકમાં આવી રીતના ફેરફારો બાળકને તદન માફક આવ્યા પછી તેનાં પહેલી વખતનાં ખાણાંમાં મેલીન્સફુડમાં રોટલીના પાતળા કટકા, અથવા હલકી ગળી રોટલીના કટકા મેલીન્સફુડના વધારામાં આપવા. ત્યાર પછી તેનાં ચોથી વખતનાં ખાણાંમાં પહેલા ખાણાં મુજબની ચીજો આપવી. જો બાળક સારી રીતે વધતું જઈ તંદુરસ્ત રહે, તો પાંચમી વખતનું ખાણું આપવાની જરૂર નથી.

શીશી પાઈને ઉછેરાતાં બાળકોનું ધાવણ છોડાવવા વિષે—બાળકને તેરમે મહીનેથી શીશી છોડાવવા કોશિષ કરવી, અને બાળક પંદર મહીનાનું થાય ત્યાં સુધીમાં તેને ફક્ત રાતના ૧૦ વાગે જે ખોરાક આપવામાં આવે તે સુગમતાને ખાતર શીશીથી આપવો. પણબીજી બધા વખતે પ્રવાહી ખોરાક છુટથી પ્યાલાથી પાવો.

બચપણમાં બાળકોને ફળો આપવાની અગત્યતા—પાકાં ફળોના સહેલાઈથી પચી શકે એવા ભાગો, જેવાકે ધીમે તાપે ભુંજેલાં આલુ, અથવા ભુંજેલાં સેબફળનો ગળ બપોરનાં ખાણાં સાથે થોડો થોડો આપવો. આ ઉમ્મરે મીઠી નારંગીનો તાજો રસ બાળકને ખોરાક તરિકે આપવામાં ઘણો ગુણકારી છે. બાળક એક વરસનું થયું હોય ત્યારે બપોરનું ખાણું આપતાં પહેલાં એક કલાકને અંતરે બેથી ત્રણ ટેબલ ચમચાપુર મીઠી નારંગીનો તાજો રસ તેને આપવો, અને પછી ધીમેધીમે ત્રણથી ચાર ટેબલ ચમચાપુર સુધી તે વધારવો.

સંભાળપૂર્વક ધ્યાન રાખવાની જરૂર—પહેલા અને બીજા વરસની ઉમ્મરની વચ્ચેના દરમ્યાનમાં બાળક સારી રીતે ખીલતું હોવાથી ખોરાકની સાધારણ ચીજો ખાવા જેવું ધીમેધીમે તૈયાર થાય છે. આ ઉમ્મરે દરેક બાળકની પાચનશક્તિ વિગેરેમાં ફેરફાર હોવાથી તેમને માટે સામાન્ય નિયમ આપી શકાય એમ નથી, તેથી જુદી જુદી જાતના ખોરાકો તેને આપવામાં આવે તેની તેના ઉપર કેવી અસર થાય છે તે ઘણાંજ ધ્યાનપૂર્વક જોવું. ખોરાકનાં પ્રમાણ અથવા ગુણમાં કાંઇ ભુલ થાય તો તેથી તરત બાળકની પાચનશક્તિને ગંભીર ખલેલ થઇ, તેની જીંદગીને ધોકો લાગશે. અમુક ખોરાક બાળકને માફક આવે છે કે કેમ તે તેને થતા ઝાડાના ફેરફારથી જણાશે. જો ઝાડો રંગમાં લીલો હોય, અને તેની સાથે સખત મરડો થયલો માલમ પડે, તો તે બાળકનો ખોરાક તથા તેને ખવડાવવાની રીતમાં તરત ફેરફાર કરવો.

બાળકને ખોરાકમાં માંસ કયારે આપવું?—બાળકની અઢાર માસ અને બે વરસની ઉમ્મરની વચ્ચેના દરમ્યાનમાં તેને બેવડા દાંતનો પહેલો સટ ફુટે છે. ત્યારે તેને મરઘીનાં બચ્ચાંનું સફેત માંસ, અથવા ભુંજેલું ગોમાંસ, ભુંજેલાં માંસની બોટી અથવા મટનનો ખીમો સહેજસાજ આપવામાં અડચણ નથી. એ ચીજોની બારીક ઝીણી ઝીણી કટકી કરીને અથવા છીણી નાંખીને, રોટલીના કટકા અથવા બટાટાના છુંદા સાથે મિશ્ર કરવું; અને તે મિશ્રણને ભીનું કરવા માટે માંસમાંનો થોડો કુદરતી રસ અથવા કાપેલાં માંસનાં છિદ્રોમાંથી છુટતો રસ રેડવો નબળાં પડી ગયલાં કુમળાં બાળકો

માટે ખાટકીને ત્યાંનાં માંસની બારિક ઝીણી કાતરી પાડી અદ્દકસરી રાંધીને તેમને આપવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

બચપણનો ખોરાક જુદી જુદી વાનીનો પણ સાદો હોવો જોઇએ—જો કે ખોરાકમાં કેટલોક ફેરફાર કરવાની જરૂર છે, તો પણ તે ફેરફાર ઘણી વારંવાર ન થાય તેની સંભાળ રાખવાની જરૂર છે; કેમકે બાળકોને હમેશાં સાદો ખોરાક ઘણો ગુણકારી છે.

તૈયાર બનાવેલા ખોરાકો બાળકને આપવા નહીં—ધાવતાં બાળકો તથા નાનાં બચ્ચાંઓને જે ખોરાકની ચીજો આપવી ન જોઇએ તેમાંની થોડાએક નીચે મુજબ છે:-સખત ઉકાળેલાં ઇંડાં, પનીર, જસતના ડબ્બાઓમાં રાખેલા માંસનાં પદાર્થો, ડુક્કરનું માંસ, મીઠાંમાં આથેલું ગોમાંસ, બતક કે હંસનું માંસ, સુકવેલું માંસ, ડુક્કરનું આથેલું નાજુક માંસ, કાળજું, કલેજું, મૂત્રાશયનો ભાગ, તમામ ઘણા મસાલાવાળી લહેજતદાર ખાવાની ચીજો, પ્રવાહી તેજદાર મસાલા, માંસનો સેરવો, સુકી માછલી, મીઠાં પાણીમાંની માછલી, કાચબા વાંદા તથા કરચલા જેવાં કહણ પડવાળાં પ્રાણીઓ, તથા કાકુ માછલી જેવાં નરમ શરીરવાળાં જલચર પ્રાણીઓ વિગેરે. એવી ચીજો બાળકોને બીલકુલ ખોરાકમાં કદી આપવી નહીં.

કઇ કઇ પીવાની ચીજો બાળકોને ન આપવી—નાનાં બાળકોને ચા, કાફી અથવા દારૂ જેવા માદક પદાર્થો દાકતરની ચોખ્ખી રજા શિવાય કદીપણ આપવાં નહીં. અપચો થાય ત્યારે જીન કે બીજી કોઇ જાતનો દારૂ બાળકને આપવો નહીં, પણ થોડું ગરમ પીપરમીંટનું અથવા સુંઠનું પાણી (Ginger Water) આપવું.

પ્રકરણ આઠમું.

બાળકોનાં કપડાં વિષે.

બાળકનાં કપડાં—બાળકનાં કપડાં ઉપર તેની તંદુરસ્તીની હાલતનો તેમજ તેના શરીરના બાંધાના વધારાનો ઘણોજ આધાર છે. કોઇપણ માણસના શરીરનો બાંધો તેમજ તંદુરસ્તી જોકે થોડે અંશે માબાપ તરફથી વારસામાં ઉતરેલાં હોય છે, તોપણ મોટેભાગે તે સંપાદન થઇ શકે છે. તેથી કરીને હીંદુસ્થાન તેમજ સાધારણરીતે તમામ ઉષ્ણ દેશોમાં બાળગૃહનાં શારિરિક આરોગ્યતા સંરક્ષણમાં કપડાંની બાબતમાં જેટલી સંભાળ લેવાની જરૂર છે, તેટલી સંભાળ બીજી કોઇ બાબતમાં લેવી પડતી નથી. પુખ્ત ઉમ્મરનાં માણસો કરતાં બાળકોપર હવાની ગરમીના ફેરફારની અસર વધારે થાય છે; તેથી કરીને બાળકોને હવામાં હદ ઉપરાંત ખુલ્લાં રાખવાથી તેમની તબીયતમાં ખલેલ પડી જવાનો ઘણો મોટો સંભવ છે.

હીંદુસ્થાનના જુદા જુદા ભાગોનાં હવા પાણીમાં એટલો બધો તફાવત છે, કે કપડાંની બાબતમાં આખા દેશના તમામ ભાગોને લાગુ પડે એવા નિયમો ઘડવાનું અશક્ય છે. તોપણ સામાન્ય અનુકરણ માટે કેટલાએક સિદ્ધાંતો નીચે આપવામાં આવે છે.

બાળકના પોશાક માટે જે જાતનું કાપડ પસંદ કરવામાં આવે

તેમાં નીચે મુજબના ત્રણ ગુણો હોવા જોઇએ :-(૧) નરમ; (૨) વજનમાં હલકું; (૩) શરીરનું સારી રીતે રક્ષણ કરે એવું.

બાળકની ચામડી ઘણી નરમ અને કુમળી હોય છે અને તેથી સહેલાઇથી ઘસાઇ જાય છે, તેથી કરીને ચામડીને ખજવાળ ન આવે એવું કાપડ બાળકના પોષાક માટે પસંદ કરવાની જરૂર છે. કપડું શરીરનો તમામ રીતે બચાવ કરી શકે એવું, પણ વજનમાં ઘણું હલકું હોવું જોઇએ; અને તે પોષાક એવો હોવો જોઇએ કે તેથી બાળકના શરીરના તમામ ભાગો સરખી રીતે ઢંકાય. તે પોષાકની બાંયો લાંબી અને ગરદન ઉંચી કરાવવી. કેટલાએક લોકોમાં એક ભુલભરેલો મત એવો છે કે બાળકના હાથ, પગ અને ગરદન ખુલ્લાં રાખવાં, પણ તેમ ન કરતાં તે ભાગોને ખુલ્લી હવા ન લાગે એમ પોષાકથી ઢાંકવા જોઇએ. હીંદુસ્થાનમાં આયાઓની બેદરકારીને લીધે નાનાં બાળકોના સંબંધમાં આ બાબતમાં ઘણીજ સંભાળ લેવાની ખાસ જરૂર છે.

હીંદુસ્થાનનું ક્ષેત્રફળ એટલું બધું મોટું છે, તેમ તેનાં જુદા જુદા ભાગનાં હવાપાણીમાં એટલો બધો ફરક છે કે તેના સંબંધમાં નીચેની ટીકાઓને ફક્ત સ્પષ્ટ ધોરણો તરીકે ગણવી, અને જુદી જુદી જગ્યાના અનુભવ પ્રમાણે તેમાં ફેરફાર કરવો. સૂર્યના સીધા તાપથી બાળકને બચાવવાની ખામીથી જે નુકશાન થાય છે તે બાબત, તથા રાતની ઠંડી તથા સુકો પવન બાળકને લાગવાથી જે નુકશાન થાય છે, તે બાબત માતાઓને ખાસ ચેતવણી આપવાની જરૂર છે. ઘણી ખરી જુવાન માતાઓનું વલણ બાળકની છાતીપર

ઘણું કપડાં ઢાંકવા તરફ હોય છે અને તેમ કરવામાં બાળકના શરીરના બીજા ભાગો ઉઘાડા રહી જાય છે.

તમામ કપડાં ઢીલાં હોવાં જોઇએ—અને જો કોઇ બાળક અધુરે જન્મ્યું હોય અથવા તેનાં શરીરનો બાંધો ઘણોજ નાજુક હોય તો તેના સૌથી નીચે પહેરવાનાં કપડાંની બાબતમાં ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

હવાની ઉષ્ણતાના ફેરફારથી થતી અસર—હીંદુસ્થાન તેમજ સાધારણ રીતે તમામ ગરમ દેશોમાં રહેવાથી શરીરનો બાંધો સહેજસાજ નાજુક થઇ જાય છે, અને તેથી કરીને શરીરમાં રોગો દાખલ થવાનો વધારે સંભવ છે. આવી અસર પૂખ્ત ઉમ્મરના માણસો કરતાં કુમળાં બાળકો પર વધારે ખુલ્લી રીતે દેખાય છે. આયાઓ કેટલીક વખત બાળકોને કપડાંમાં વીંટાળલા સામે વાંધો લે છે; પણ ઇંગ્લાંડ કરતાં હીંદુસ્થાનમાં બાળકોને હદ ઉપરાંત ખુલ્લાં રાખવાથી વધારે ગંભીર પરીણામ આવે છે. હીંદુસ્થાનમાં હવાનું ઉષ્ણુમાન એટલું બધું એકાએક નીચે ઉતરી જાય છે કે, શીતોષ્ણ દેશો કરતાં ત્યાં સૂર્ય અસ્ત પહેલાં અને પછીના હવાના ઉષ્ણુમાનમાં ઝટ જણાઇ આવે એવો અને એકાએક તફાવત માલુમ પડે છે.

ઇંગ્લાંડમાં જે ઠંડીથી ગંભીર પરીણામ નહીં, પણ સહેજસાજ સળેખમ થવાનો ભય રહે છે, તેવીજ ઠંડીથી હીંદુસ્થાનમાં વધારે ભયંકર રોગો વારંવાર થવા પામે છે, એ કારણોને લીધે **પવનને મોખરે, તથા રાતની હવામાં, અગર ઠંડીમાં** બાળક ખુલ્લાં

ન રહે તે બાબત સંભાળપૂર્વક સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. જુવાન માતાઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે સમસિતોષ્ણ દેશોમાં હવાનું ઉષ્ણમાન **ઘણી** ડીગ્રી ઉતરી જવાથી બાળકના શરીરપર જે અસર થવાનો સંભવ છે, તેના કરતાં પણ ઉષ્ણ દેશોમાં હવાનું ઉષ્ણમાન **થોડી** ડીગ્રી ઉતરવાથી બાળકનાં ઘણાંજ કોમળ શરીરપર ઘણીજ ભારે અને ખરાબ અસર થાય છે. હીંદુસ્થાનની હવા એવા પ્રકારની છે, તેથી ત્યાં બાળકના વસ્ત્રોમાં વારંવાર ફેરફાર કરવા બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. અને તેથી દીવસના ઉષ્ણમાનના ઝટ જણાઇ આવે એવા ફેરફારોને અનુસરીને સાવધ માતાઓ પોતાનાં બાળકનાં દીવસે પહેરવાનાં વસ્ત્રોમાં તે પ્રમાણે ફેરફાર કરશે.

બાળકને પહેલી વખત પહેરાવવાનાં કપડાં સાધારણ રીતે ઘણાં લાંબા બનાવવામાં આવે છે, પણ તે રીવાજ બીન જરૂરી છે એટલુંજ નહીં, પણ તેથી બાળકને ચેન પડતું નથી. બાળકને પહેલી વખત પહેરાવવા માટેનાં પોલકાંની લંબાઈ ગરદનથી તે નીચેના ઘેરની કીનારી સુધી ૨૬ થી ૨૮ ઇંચ સુધીની રાખવાથી બસ થશે.

બાળકનો પોશાક નરમ, વજનમાં ઘણો ભારે નહીં, અને ગરમી આપે એવો સારો બનાવવા માટે, ઝીણી પણ ઘણી પાસે પાસે વણેલી નહીં એવી ફલાનલ, ગાજફલાનલ, કાસ્મીર, અથવા મરીનાની જાતનાં હલકાં ઉનનાં કાપડ વાપરવાં એ ઘણું સારૂં છે. કેમકે ખરચમાં સુતરાઉ અથવા સણનાં કાપડ કરતાં જો કે તેમાં

સહેજ વધારે ખરચ થાય છે, તો પણ તે કાપડ ઘણું ટકાઉ અને મજબુત હોય છે. ટુંકાં પોલકાં કરાવવાની ખરચાળ અને મૂર્ખતા ભરેલી રીતો છોડી દેવી જોઇએ, અને બાળકને આખા બચપણમાં ચાલે એટલાં તમામ કપડાં એકદમ તૈયાર રાખવાં જોઇએ.

ઉનનાં કપડાંને ધોવાનું કામ—જ્યારે નોકરોપર આધાર રાખવાનો હોય, ત્યારે એ ધોવાનું કામ કેટલોક કંટાળો આપે છે. ધોબી નીચેની રીત પ્રમાણે કપડાં ધુએ છે કે કેમ તે બાબત દરેક માતાએ ખાસ જોવું જોઇએ:—

જે પાણીમાં ફલાનલનાં કપડાં બોળી મુકેલાં હોય તે પાણીને ગરમ કરવું પણ ઉકાળવું નહીં. પછી એક જુદા વાસણમાં સારા સાબુનાં ફીણવાળું પાણી આગળથી તૈયાર રાખવું, અથવાતો સારા સાબુના નાનાનના કટકા કરી પાણીમાં નાંખી ઉકાળવા. પછી ઉપરનાં કપડાવાળાં વાસણનાં પાણીમાં તે સાબુવાળું પાણી રેડવું.

બીજી રીત—બે ગેલન પાણીમાં એક ટેબલચમચાપુર પ્રવાહી એમોનીઆ (નવસાર) નાંખવો કે તેથી પાણી નરમ થાય છે. પછી તેમાંનાં કપડાંને હલકે હાથે પણ ઝડપથી હાથવતે અથવા ધોવાનાં પાટીઆંપર ઘસવાં એટલે તેમાંનો તમામ મેલ નીકળી જઇ સ્વચ્છ થશે. પછી તેને સ્વચ્છ ગરમ પાણીમાં બોળીને નીચોવવાં, તથા સુકવી અસ્ત્રી કરવી.

બાળક માટે જોઇતાં જુદાં જુદાં કપડાંની સંખ્યા તથા તેનો ઘાટ અને કેવી જાતનું કાપડ તેને માટે વાપરવું તેનો આધાર ઘણોખરો માબાપની સ્થિતી ઉપર છે.

તરતનાં જન્મેલાં બાળક માટે સાધારણરીતે જરૂરનાં કપડાં.

૭ બંડી અથવા ઝભલાં;
ત્રણ દીવસે પહેરવાની ફલાનલની બંડી;
ત્રણ રાત્રે પહેરવાની ફલાનલની બંડી;
૭ દીવસે પહેરવાનાં પોલકાં;
૭ રાત્રે પહેરવાના ઝભ્ભા;
૩ ફલાનલના પાટા;
૩ ડજન હાથ તથા મ્હોં લુછવાના નાના ટુવાલ.
૨ માથે વીંટાળવાના ફ્લાનલના પાટા—૧ દીવસે, ૧ રાત્રે;
૪ જોડ ઉનનાં બુટ
૧ નરમ ઉનની સાલ.

૧ ફલાનલ અને એક ચોરસ ખાદી જેવો કટકો બાળકનું શરીર ધોવા માટે; એથી ત્રણ ડજન ગોદડીઓ.
પછી થોડાં હોજીઆં તથા ફલાનલનાં પીછાંવાળા ઝભ્ભા પણ જોઇશે.

બાળકનાં શરીરની આસપાસ જે સાધારણ સુતરાઉ કાપડના પાટા વારંવાર સખત રીતે વીંટાળીને દોરાથી શીવી લેવામાં આવે છે, તેથી બાળકને બેચેની થાય છે એટલુંજ નહીં, પણ તેને શ્વાસ લેવામાં પણ ઘણીજ અડચણ પડે છે.

બંડી, ઘેરાવમાં ૨૪ ઇંચ અને ૯l ઇંચ નીચી હોવી જોઇએ. ઝીણા નેનસુખ અથવા બુટ્ટાવાળા સણનાં કાપડની તે બનાવવી, અને લેસની ઝાલર તેને મુકવી. આશરે દોઢ વાર લેસમાંથી ૭ બંડીની ઝાલર બનશે. વળી તેથી પણ વધારે સારી બંડી બનાવવી હોય તો, ઝીણો મરીનો વાપરવો; અગર બારિક ગુંથેલા શેટલેંડ ઉ-

નની બંડીઓ બનાવવી, પણ એવી બંડી બનાવવામાં ઘણી મહેનત પડે છે. તોપણ જુવાન માતાઓને પાંચ છ મહીનાનો ગર્ભ થયા પછી સંપૂર્ણ આરામની જરૂર છે, અને તેવે વખતે આવી બંડીઓ ગુંથવાના કામમાં તેમને વિશ્રામ મળશે. કેટલીએક વખતે હાથ નીચે બગલમાં ✓ આકારનું નાનું ત્રીકોણાકાર બાકું રાખવામાં આવે છે; પણ તેમ કરવાની બીલકુલ જરૂર નથી. કેમકે તે બાકાંની સાંધેને લીધે બાળકની નાજુક ચામડીને ખજવાટ આવે છે.

પાટા—પાંચ ઈંચ પહોળા, અને બાળકના શરીરની આસપાસ ફરતા બે વખત વીંટળાઇ રહે એટલા લાંબા ફલાનલના કટકાના, છેડા કે કોર ઓટયા વગરના, સળંગ અને વાંક વગરના હોવા જોઇએ, અને તે ફરતો બરાબર વીંટળાઇ રહે તે માટે તેની દરેક બાજુએ ઘેરમાં બાંધવાની પાટી રાખવી જોઇએ. પાટા બાંધવામાં ટાંકણીઓ બીલકુલ વાપરવી નહીં. આવીરીતે બનાવેલા પાટા વાપરવામાં આવે તો તે સ્થિતિસ્થાપક હોય છે, અને બાળકનાં શરીરની અંદરની કોઈપણ ઇંદ્રિયો ઉપર ભાર આવ્યા શિવાય પહેડુના સારા બચાવ તરિકે ઉપયોગી થઇ પડે છે.

બંડી અને તેની નીચેનો ઘેરાવાવાળો ભાગ, સેકસની જાતની ફલાનલનાં બનાવવાં. કમ્મરની ઉપરનો તથા નીચેનો ભાગ બન્ને છુટા રાખવા વધારે સરળતાભરેલું છે; કેમકે નીચેનો ભાગ મેલો થઇ બગડી જાય તો ઉપરની બંડી કાઢયા શિવાય તે નીચેનો ભાગ કાઢી નંખાશે. બંડી અને કમ્મર નીચેનો પહેરવાનો ઘેરાવાવાળો ભાગ બન્ને લગભગ એકજ માપનાં રાખવાં. આગલા ભાગ તરફથી

બંધ થાય એમ બંડીને બટન ટાંકવાં. ઘેરાવાવાળો ભાગ આશરે અઢાર ઇંચ તૈયાર નીચાઇમાં હોવો જોઇએ. એ બન્ને ભાગો સાથે પહેરાવવા માટે ઉપલી બંડીના ઘેરમાં ચપટાં બટન ટાંકવાં, અને તે બટનો પોરવવા માટે નીચેના ઘેરવાળા ભાગમાં કાણાં રાખવાં. રાત્રે પહેરાવવા માટેના આમાંનાં કેટલાએક કપડાંઓ બે કટકે નહીં પણ સળંગ કરાવવાં.

ઝભ્ભા ગરદનથી પગ સુધીના સળંગ કરાવવા અને તે પહેરવાથી બાળકને સુખચેન તથા વિશ્રામ મળે તેટલા માટે, તે જેમ બને તેમ સાદા હોવા જોઇએ. ગરદનથી છેડાની કોર સુધીની લંબાઇ ૨૮ ઇંચની, અને નીચેનો ફરતો ઘેર ૫૨ ઇંચનો વધારેમાં વધારે હોવો જોઇએ. બાંયો સળંગ એક કટકેજ કાપવી, અને તે લંબાઇમાં ૧૦॥ ઇંચ રાખી, તેમાંથી ત્રણ ઇંચના કાંડાં આગળના કફ બનાવવા માટે ઘડી વાળવી નીચેથી સાંકડી રહી ઉપર જતાં પહોળી રહે એમ બાંયો વેતરવી, કે તેથી હાથ ઘાલવાનાં બાકાં પહોળાં રહી તે બંડી બાળકને ગરદન વાટે પહેરાવવી સુગમ થઇ પડશે, અને બાળકના હાથ બાંયોમાં સહેલાઇથી ઘાલી શકાશે. એ પોશાકની પીઠ ગરદનથી તે નીચે સુધી ખુલ્લી રાખવી, અને ગરદન આગળના ભાગમાં પટી રાખી તેમાં ખેંચવાની દોરી ઘાલી ગરદન આસપાસ તે પોલકુ ખેંચીને ઢીલું બાંધવું. ગળાંના ભાગમાં જે પટી રાખવી તે એવી હોવી જોઇએ કે ઢીલી હોય ત્યારે તે ભાગ કમ્મરની આસપાસ ઢીલો આવી શકે. એ ઝભ્ભો ઝીણા નેનસુખ અથવા સણના કાપડનો અથવા ગાજફ્લાનલનો બનાવવો.

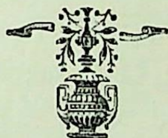
રાતે પહેરવાનો ઝભ્ભો, લોંગક્લોથનો બનાવવો અને લેસ અથવા ફુલવાળી સાંકડી પટીથી તેને સણગારવો; બનતા સુધી દીવસે પહેરવાના ઝભ્ભાના ધાટ જેવોજ તેનો ધાટ રાખવો. પટો તથા રાતે વીંટાળવાની ફ્લાનલ વાપરવી બંધ કીધા પછી તરતજ બાળકને ઝીણું ગુથેલું ઉનનું પેરણ તથા ફ્લાનલનો રાતનો ઝભ્ભો પહેરાવવો. હીંદુસ્થાનના વધારે ગરમીવાળા ભાગોમાં તેમજ મેદાનવાળા પ્રદેશોમાં ઉનાળાની મોસમમાં ગાજફ્લાનલનો પોષાક વાપરવાની રીત ઘણીજ સારી છે. અને શિયાળામાં તથા ડુંગરવાળા ભાગોમાં વધારે જાડી ફ્લાનલ વાપરવી.

બુટ—બાળકનો પોષાક ખાસ કરીને તેના પગ તમામ રીતે ઢાંકે એવો બનાવાય છે, તથા બાળકને બુટ પહેરાવવાની બીલકુલ જરૂર પડતી નથી. પણ જો પંગને માટે કોઇપણ જાતના ઢાંકણની જરૂરજ લાગે તો ઉત્તમ ઉનનાં ગુથેલાં બુટો બાળકોને પહેરાવવાની રીત ઘણી સારી છે,

મ્હોં લ્હોવાના નાના ટુવાલ—પાતળા ટરકીશ ટુવાલ જેવા પાણી તથા ભિનાશ ચુસી લે એવા હોવા જોઇએ. જો બગડી જાય અગર ખરડાઇ જાય તો તેમને એકદમ દુર કાઢી નાંખી ધોવડાવી તડકામાં સુકવવા. પ્રત્યેક વખતે જુદો ટુવાલ પાપરવો. બે અથવા ત્રણ ટુવાલો સાથે વાપરવાથી બાળકને ચેન પડતું નથી, એટલુંજ નહી પણ તેની જાંગો વચ્ચે તે રાખવાથી તે જાંગો વચ્ચેનું અંતર જોઇએ તે કરતાં વધારે છેટું થઇ જાય છે, અને છેવટે તેના પગોનો ધાટ પણ તેથી બદલાઇ જવાનો સંભવ છે.

ગોદડી—૧૫ થી ૧૮ ઇંચ પ્હોળી અને ૨૪ ઇંચ લાંબી રૂની નાની રજાઇ જેવી હોય છે, અને તેના ઉપર બાળકને લઇ આમતેમ ફેરવવાનો હીંદુસ્થાનમાં હમેશ રીવાજ છે. ઓછામાંઓછી એવી છ ગોદડીઓ હમેશાં સ્વચ્છ અને સુકી રહે એમ રાખી ચાલુ વાપરમાં લેવી. એ ગોદડીઓ વારંવાર ખરડાઇ જઇ બગડી જાય છે, તેથી આયાએ દરરોજ તે ધોઇ સુકવી રાખવી જોઇએ, અને બરાબર સારી રીતે ધોવા માટે દરઅઠવાડીએ ધોબીને આપવી.

બહાર ફેરવા લઇ જતી વખતે, એક બે મહીનાની અંદરનાં બાળકને ઉપર ઓઢાડવા માટે સફેત સાલ ઘણી સારીરીતે ચાલી શકશે. પછી બાળક જેમ મોટું થતું જાય તેમ નરમ પાતળાં ઉનનો ઢીલી બાંહીનો ઝભ્ભો તેને પહેરાવવો. જ્યાં સુધી સુરજના તાપથી રક્ષણ કરનારી ટોપી બાળક પહેરી શકે નહીં ત્યાં સુધી હીંદુસ્થાનના ઘણા ભાગોમાં સવારમાં વહેલાં, અથવા સાંજના પાંચ વાગ્યા પછી, ફક્ત તેને બહાર હવા ખવડાવવા લઇ જવું. હાથતું ઘસાણ તથા હદથી ઉપરાંત તાપ બાળકને ન લાગે તેટલા માટે તેને વધારે આમતેમ હાથમાં લેવું નહીં અગર ફેરવવું નહીં.



પ્રકરણ નવમું.

બાળગૃહ અને આયા.

આગલાં પ્રકરણોમાં આપણે બાળકના ખોરાક તથા પોષાકની બાબતો ધ્યાનમાં લીધી છે, કેમકે બાળકની તંદુરસ્તી તથા ખેરીઅત મુકરર કરવામાં તે બન્ને વિષયો ઘણાજ મહત્વના છે. હવે બાળકોને થતા હલકા બિગાડોની બાબતમાં વિચાર કરતાં પહેલાં બાળગૃહ તથા બાળગૃહમાં ઉછેરવાની રીતોથી બાળકની તંદુરસ્તીપર કેવી અસર થાય છે તેનો વિચાર કરીએ.

બાળગૃહ—બાળગૃહનો ઓરડો પસંદ કરવામાં નીચેની બાબતો ખાસ ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર છે, પસંદ કરેલો ઓરડો મોટો, હવા બરાબર છુટથી આવજા થઇ શકે એવો, સીધા પવનના સપાટા તેમાં આવે નહીં એવો, તેમજ જાજરૂ, મોળી, ખાળકુવો અને ખરાબ વાસ જેમાંથી આવતી હોય એવી જગ્યાઓથી દુર હોવો જોઇએ. અસ્વચ્છ હવાથી સ્વાભાવિક તંદુરસ્તીમાં બિગાડ થવા પામે છે, અને તેથી બાળકનાં શરીરનો બાંધો રોગિષ્ટ થાય છે એટલુંજ નહીં, પણ તેની વીર્યશક્તી કમી થઇ તેનાં શરીરમાં રોગો સહેલાઇથી દાખલ થઇ શકે છે.

રહેવાના ઘરની જગ્યાની આરોગ્યતા—હીંદુસ્થાનમાં બંગલાઓના ઓરડાઓ હમેશ મોટા અને હવાવાળા હોય છે, પણ બંગલાઓની આજુબાજુની જગ્યાઓ જોઇએ તેવી તંદુરસ્તીવાળી હોતી નથી,

બાળગૃહ અને તેની તમામ આજુબાજુની ચીજો ચળકતી સ્વચ્છ અને આનંદ ઉપજાવે એવી હોવી જોઇએ. તેમાં કોઇપણ જાતનો બીનજરૂરી સરસામાન, કામળા, પડદા અથવા બીજી કાંઇ ચીજો લટકતી રાખવાની જરૂર નથી. દીવસના વખતમાં તે ઓરડાને સુશોભિત કરવા માટે તેમાં ફુલો મુકવાં હોય તો અડચણ નથી, પણ રાત્રે તે ખસેડી લેવાં; કેમકે તેમાંનાં બંધ પાણી અને સોડમથી હવાની સ્વચ્છતામાં કાંઇ વધારો થતો નથી. હવાની બાબતમાં ખાસ જરૂરનું એ છે કે તે ચોખ્ખી હોવી જોઇએ એટલુંજ નહીં, પણ તેનું ઉષ્ણુમાન બને ત્યાં સુધી એકસરખું રહેવું જોઇએ. ભીંતોનાં ઢાંકણ માટે વારનીસ કરેલું અથવા રંગ લગાડેલું લાકડું અથવા રંગેલી ભીંતો રાખવી વધારે સુગમ થઇ પડશે. અને તે ભીંત ઉપર છાપામાંથી સુંદર ચિત્રો કાઢી લટકાવીને તે ઓરડો શણગારવો.

ખાટલા ઉપર એક સારી અને ઘોડાના વાળની અથવા ઘાસની મજબુત સાદડી રાખવી, અને તેના ઉપર સ્વચ્છ ચાદર બીછાવવી. ગમે તેમ થાય તોપણ આયાની સાથે એક પથારીમાં બાળકને સુવા દેવું નહીં.

ખાટલો ઓરડાની એક બાજુની નજીક મુકવો—અને તે એવી રીતે કે તેના ઉપર પવનનો સીધો સપાટો આવે નહીં.

જેમ બને તેમ બારણાની સામેની ભીંત પાસે ખાટલો રાખવો દુરસ્ત છે, પણ ત્યાં પણ તે એવી રીતે મુકવો કે સૂર્યના સવારના તાપનાં સખત કીરણો તેનાપર ન પડે. જો કે સૂર્યનો પ્રકાશ ગુણકારી છે અને તેથી આરોગ્યતા સંરક્ષણને ઘણો ફાયદો કરે છે તોપણ તેના સખત ઉજાશથી બાળકને ઉંઘમાં ખલેલ પડે છે. અને તેની આંખની જોવાની શક્તિને નુકસાન થાય છે. પથારીની જે બાજુથી પવનના સીધા સુસવાટા આવતા હોય તેનાથી બચાવ કરવા માટે પથારીની તે બાજુએ એક પડદો મુકવાથી ઠીક થશે. ઘણીજ સારી રીતે હવા અજવાળું ઓરડામાં આવજા કરે એવી ગોઠવણ અવસ્ય કરવી જોઇએ, પણ સીધા પવનના સપાટા તે ઓરડામાં ન આવે તે બાબત ખાસ કાળજી રાખવી. વરસાદની મોસમમાં રાત્રે ઓરડાની બહારની બારીઓ બંધ કરવી ; અને હીંદુસ્થાનના જે ભાગોમાં રાત્રે ગરમીને લીધે પંખા વાપરવાની જરૂર પડે છે ત્યાં પંખા જોરથી ખેંચાઈ રાતની ઠંડી હવાના સપાટા શરીરપર ન આવે તેની સંભાળ રાખવી.

બાળકનાં રાત્રે પહેરવાનાં કપડાં—ખાસ કરીને નાનાં બાળકોને ઉંઘમાં આળોટીને તરફડીયાં મારી કપડાં શરીરપરથી ફેંકી દેવાની ટેવ હોય છે. તેથી તેમનાં શરીર ઉંઘાડાં ન થઇ જાય તેટલા માટે ઘણો સારી યુક્તિ એ છે કે તેમનો રાતે પહેરવાનો ઝભ્ભો લાંબો બનાવવો, અને તેના નીચેના ભાગમાં એક શેરવવાની પાટી રાખીને તે વતે બંધ કરવો. આવા પોષાકથી જ્યારે ઓઢાડેલાં લુગડાં બાળક ફેંકી દે, તોપણ પવનના સપાટાથી તેમનું રક્ષણ થઇ શકે છે.

અને એમ કરવું ઘણુંજ મહત્વનું છે, કેમકે ઉંઘમાં બાળક ખુલ્લું રહેવાથી ઠંડા પવનનો સપાટો તેને લાગે છે. તેજ કારણથી હીંદુસ્થાનમાંના અંગ્રેજ લોકોનાં છોકરાં શરીરમાં નાજુક થઇ મંદવાડ ભોગવે છે. રાતના વખતના પોષાકના સંબંધમાં ઉપર કહેલી સૂચનાઓ ઉપર વરસાદની મોસમમાં ખાસ ધ્યાન આપવાની ઘણીજ જરૂર છે.

દેખરેખની જરૂર—બાળકની બાબતમાં તમામ પરિણામો સારાં લાવવા માટે માતાએ બાળગૃહ ઉપર સારી દેખરેખ રાખવાની ઘણીજ જરૂર છે; અને બાળકની માવજત તથા આજુબાજુની બીજી ચીજોની બાબતમાં જે સુચનાઓ તેણે આયાને આપી હોય તેનો બરાબર અમલ થાય છે કે નહીં તે તેણે ખાસ જોવું. સારામાં સારા દેશી નોકરો હોય તોપણ તેમની અજ્ઞાનતા, દુરાગ્રહો અને બેદરકારી સામે માતાને વારંવાર સાવચેતી રાખવી પડે છે, અને દરેક તપસીલ બાબત જાતે દેખરેખ રાખ્યાથીજ સારાંમાં સારાં પરીણામની આશા રાખી શકાશે. તે જુવાન અંગ્રેજ માતાને જો પોતાનાં બાળક ઘણીજ સારી તંદુરસ્તીમાં અને અનુકુળ સંજોગોમાં ઉછેરવાં હોય તો બાળક તથા બાળગૃહની સારી સંભાળ લેવામાં પોતાના ઘણા વખતનો તેણે ભોગ આપવોજ જોઇએ. અલબત, જ્યારે બાળકની સંભાળ માટે અંગ્રેજ આયા રોકવામાં આવી હોય ત્યારે એ બાબતની કાળજી તથા જોખમદારી માતાપરથી ઓછી થાય છે; પણ જ્યાં દેશી નોકરોપરજ એ બાબતનો આધાર રાખવામાં આવતો હોય ત્યારે પોતાનાં બાળકની આરોગ્યતા અને સારી તંદુરસ્તી માટે જે નિયમો પોતે ઘડી કાઢયા હોય તેનો ચોક્કસ રીતે

બરાબર અમલ થાય છે કે કેમ તેને માટે તેણે હમેશ સાવધ રહેવું જોઇએ એટલુંજ નહીં, પણ પોતાના બાળકની માવજત ઉપર તથા બાળગૃહમાંના તમામ સામાન્ય કામ ઉપર તેણે સારી દેખરેખ રાખવાની જરૂર છે.

ઉંઘ—નવું જન્મેલું બાળક દીવસનો મોટો ભાગ ઉંઘે છે, અને જ્યાં સુધી તે સારી તંદુરસ્તીમાં હોય ત્યાં સુધી સાધારણ રીતે માત્ર ખોરાક લેવા માટેજ તે જાગે છે. બાળક જેમ જેમ મોટું તથા વધારે ચાલાક થતું જાય છે, તેમ તેમ તેની ઉંઘમાં ઘટાડો થતો જાય છે. અને જ્યારે બાળક એક વર્ષનું થાય છે ત્યારે આખા દીવસમાં આશરે ૧૫ થી ૧૬ કલાક સુધી ઉંઘે છે. કેટલાંક નાનાં બાળકો મગજની અતિશય ચંચળતાને લીધે ઉંઘી શકતાં નથી અને બેચેનીથી તરફડીઆં મારી રાત્રે પણ ફક્ત સહેજસાજ ઉંઘ લે છે. એવી બાબતમાં આયાઓનું વલણ બાળકને અફીણ, અગર અફીણનાં સત્વવાળાં બીજાં શાંત કરનારા કેફી પદાર્થો આપવા તરફ હોય છે. તેથી એ બાબત માતાએ ઘણીજ ચોકસી રાખવાની જરૂર છે, અને પોતાનાં બાળકને આયા કોઇ જાતની દવા કે કાંઇ કેફી વસાણું આપે નહીં તે બાબત આયાને તેણે સખત મનાઇ કરવી. વળી પોતે પણ એવા શાંતી આપનારાં શરબતો વાપરવાં નહીં. અને બાળકને ઉપર સુજબની જરૂર છે એમ લાગે તો દાકતરની તે બાબતમાં સલાહ લેવી.

બાળકને કેફી પદાર્થ આપ્યા હોય તે જણાઇ આવે એવાં ચિન્હો—બાળકની ઉંઘ જોઇએ તેવી કુદરતી નથી, પણ

અફીણ જેવા પદાર્થો આપવાથી તે ઉંઘે છે એવો વહેમ માતાને આવે તો તેણે ઉંઘનાં ચિન્હોની બરાબર સંભાળપૂર્વક તપાસ રાખવી. તે ચિન્હો નીચે મુજબ છે.

ભર સુસ્તીવાળી ઉંઘ—બાળકને ઉંઘમાંથી ઉઠાડવામાં આવે તોપણ તે તરત પાછું ઉંઘી જાય છે. હમેશાં યાદ રાખવું જોઇએ કે ચાર મહીનાની અંદરનું બાળક એકી વખતે ચારથી સાડાચાર કલાક કરતાં વધારે, સાધારણ રીતે, ઉંઘતું નથી.

ઉંઘમાં શ્વાસોશ્વાસ અનિયમિત હોય છે, અને કોઇ કોઇ વખત તો તે ભાગ્યેજ શ્વાસ લેતું જણાય છે.

ઉંઘમાંથી ઉઠયા પછી તે બાળક ખોરાક લેવાને આતુર હોતું નથી.

આંખોની કીકી સંકોચાયલી હોય છે.

ઉંઘમાં તેનો ચહેરો સાધારણ રીતે ફીકકો પડી જાય છે.

જ્યારે કેફી વસાણાં ટુંક વખતમાં થોડા પ્રમાણમાં આપવામાં આવ્યાં હોય ત્યારે, બાળકની પાચનશક્તિમાં, ખલેલ પડે છે તથા ઝાડો સખત અને મટોડીના રંગ જેવો થાય છે. અને એ અસરો માલમ પડયા પછી શરીરમાં ફિકાશ, નબળાઇ અને સાધારણ રીતે ક્ષિણતાનાં ચિન્હો માલમ પડે છે.

ઉજાગરાનું કારણ—દાંત આવવાથી થતી પીડાને લીધે અથવા પેટમાં કરમ થવાને લીધે બાળકને ઘણી વખત ઉંઘ આવતી

નથી. તોપણ ઘણી વારંવાર ચોખ્ખી હવા કમી મળવાને લીધે અથવા કસરત ઓછી આપવાને લીધે અથવા ખોરાક આપવામાં થતી ભુલોને લીધે પણ બાળકને ઉજાગરા થાય છે. બાળકને જેમ બને તેમ વધારે ખુલ્લી જગ્યામાં લઇ જવું જોઇએ. ત્રણ મહીનાની ઉમ્મરે બાળકને કમીમાં કમી દીવસમાં બે વખત એટલે સવારે ઉનાળામાં સાડા છ વાગે અને શિયાળામાં સાત વાગે, અને સાંજે પાંચ વાગા પછી એમ બહાર ફરવા લઇ જવું જોઇએ. તોપણ એક નિયમ તરીકે હીંદુસ્થાનમાં નાનાં બાળકને દીવસના ત્રણ કલાકથી વધારે બહાર ખુલ્લામાં રાખવું સહીસલામત નથી.

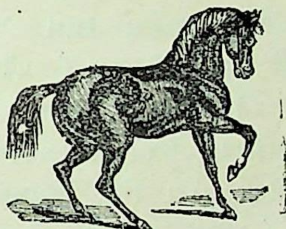
બાળક એક વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેની ખુશી પડે ત્યારે તેને ઉંઘવા દેવું; અને એવી રીતે કુમળું બાળક કુદરતી રીતે સારી ઉંઘ લેતું હોય ત્યારે તેને ઉંઘમાંથી ઉઠાડવું એ મોટામાં મોટી ભુલ છે.

રડવું—ભુખને લીધે બાળક રડે છે, તેના કરતાં અયોગ્ય ખોરાક આપવાથી, અગર વધારે ખોરાક આપવાથી થતા અપચાને લીધે તે વધારે વારંવાર રડે છે. અને જો કે તેમને સ્તન અગર શીશી આપીને થોડો વખત સુધી રડતાં શાંત પાડી શકાય છે, તોપણ થોડીવાર પછી તેઓ આગળ કરતાં ઘણીજ ખરાબ રીતે વધારે ને વધારે રડે છે. વળી એ શિવાય બાળકનાં રડવાનાં બીજાં ઘણાં કારણો છે, જેવાં કે તરસ. બીક, અને ખાસ કરીને હીંદુસ્થાનમાં સખત અજવાળાંથી થતી ખજવાળ. વળી બાળકનું એકાએક રડી ઉઠવાનું કારણ તેનાં ફરાક સખત પડતાં હોવાથી અથવા ભીનાં

હોવાથી, અગર પીન નડવાથી, અથવા ચાંચડ, મચ્છર અથવા બીજા જંતુઓને લીધે થતી બેચેની હોય છે.

અપચો અને પેટમાં થતી ચુંકને લીધે બાળક મોટેથી રડે છે, અને તેની સાથે તેને ઉલટી થાય છે, પેટમાંથી પવન છુટે છે અને બાળકને વેદના થઇ પોતાનાં નાના પગો પછાડે છે અને ખેંચાય છે.

છાતીમાં સોજો થવાથી બાળકનું રડવું ટુંકું અને ગુંગળાયા જેવું હોય છે; કેમકે છાતીમાં થતી ગભરામણથી તેને રડવું આવે છે. તેથી બાળક કેવી રીતે રડે છે તેનાપર બરાબર ધ્યાન રાખી તપાસી જોવાની ખાસ જરૂર છે. કેમકે તે ઉપરથી તેનો સારામાંસારો શો ઉપાય કરવો તે સુઝે છે.



પ્રકરણ દસમું.

બાળકની સંભાળ.

સારી ઈંગ્રેજી દાઇઓથી ઉતરતે નંબરે દેશી દાઇઓ હોય છે, અને તેમાંની જેઓએ યુરોપીઅન શાળાઓમાં કેળવણી લીધી છે તેઓ સાધારણ આયાઓ કરતાં ઘણી સારી ચાકરી બજાવે છે. તોપણ હીંદુસ્થાનના ઘણા ખરા ઈંગ્રેજ લોકોનાં ઘરોમાં આયાઓજ દાઈનું કામ કરે છે, અને તેથી કરીને માતાઓ આ બાબતમાં આયાને બરાબર સૂચના આપી શકે તે હેતુથી થોડાએક નિયમો આ સ્થળે આપીશું તો તે અયોગ્ય ગણાશે નહીં.

બાળક જ્યારે સવારમાં સાડા પાંચથી છ વાગાના સુમારે ઉંઘમાંથી ઉઠે, ત્યારે આયાનું પહેલું કામ તેને ઝોળીમાંથી બહાર કાઢી તેને ઝાડે ફરવા બેસાડવું. બાળક સહેજ મોટું થયા પછી તેને નવડાવવાનું, અને ત્યાર પછી ઉપર સૂચના આપ્યા મુજબ બતાવેલા મેલીન્સફુડના મિશ્ર ખોરાકનું પહેલું ખાણું શીશી વતે આપવાનું તેનું બીજું કામ છે. જો રાત્રે બાળકને છુટથી પૂષ્કળ પરસેવો આવ્યો હોય તો તેને નવડાવતાં પહેલું નરમ ટુવાલથી તેની તમામ ચામડી સંભાળપૂર્વક ઘસવી, અને તેમ કરતી વખતે તેના પર સખત પવનના સપાટા ન આવે તેની સંભાળ

રાખવી. બાળકની ચામડી ઘણી નાજુક છે, અને પૂખ્ત ઉમ્મરના માણસ કરતાં તેની ચામડી ઉપર ઉષ્ણુમાનના વિકારો જલદીથી અસર કરી શકે એમ છે. તેથી કરીને ફેરનહાઇટ થરમામિટરની ૯૦ ડીગ્રી જેટલાં ગરમ પાણીથી તેની ચામડીને જલદીથી ધોવી.

જે સાબુ નવડાવવામાં વાપરો તે સારી જાતનો હોવો જોઇએ. તેમાં કૃત્રિમ રંગ કે વાસ હોવાં ન જોઇએ. કેમકે ન્હાતી વખતે વાપરવાના સાબુમાં રંગ અને વાસ જે આટલી બધી છુટથી વારંવાર વાપરવામાં આવે છે તે ફક્ત તે સાબુમાં વાપરેલી હલકી ચીજો એકદમ જણાઇ ન આવે તેટલા માટે છે. આ રંગ તથા વાસ માટે જે ચીજો સાબુમાં નાંખવામાં આવે છે તેથી સાબુના ગુણમાં કદી વધારો થતો નથી, પણ તેથી ઉલટું તે ચીજો નાજુક ચામડીમાં ખજવાળ ઉત્પન્ન કરે છે. નવડાવ્યા પછી બાળકની ચામડી નરમ ટુવાલથી સંભાળથી લુછી નાંખવી, અને હાથની બગલોની ઘડીમાં, જાંગના સાંધામાં તથા ઢગરાંપર નરમ રૂ વતે સારો પાઉડર થોડો એક ભભરાવવો. જ્યારે બાળકને દીવસમાં બે વખત નવડાવવામાં આવે છે ત્યારે આખા શરીરપર સાબુ ચોળવાની જરૂર નથી. બધીજ વખતે આયાએ સાબુ કરકસરથી વાપરવો, પણ ટુવાલનો ઉપયોગ કરવામાં કસર કરવી નહીં.

હાથના તથા પગના નખો ઉપર પણ ધ્યાન આપવું. તે સીધા કાપવા, પણ બાજુ તરફથી આડા કાપવા નહીં; કેમકે તેમ કરવાથી નેયું પાકવાનો સંભવ છે.

કાનોની સંભાળ—નવાં જન્મેલાં બાળકનાં કાનોની બાબતમાં સંભાળપૂર્વક ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. બાળક છથી સાત વર્ષ સુધીનું થાય ત્યાંસુધી તેનાપર જેવી સંભાળ રાખી હોય તેના પ્રમાણમાં તે બાળકનાં કાન મોટપણે નાના અને સારા ઘાટના થશે, અથવા જાડા અને આગળ નીકળી આવે એવા થશે. બાળક ઉંઘતું હોય ત્યારે ગમેતેમ થાય તોપણ તેના કાનની કરચલી વળવા દેવી નહીં. અને જો તેના કાન આગળ નીકળી આવવાનાં ચિન્હો જણાય તો રાત્રે તેને માથે નરમ મજલીનની ટોપી પહેરાવી બાંધી મુકવી. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ જો તેના કાન, માથાં કરતાં આગળ નીકળી આવતા જણાય, તો તેને નરમ હાથે વારંવાર ચોળવા, અને રાતની ટોપીનો ઉપયોગ કરવો, તેમજ તેના કાન પાછળ વળે એમ વાળવા.

માથાંની ચામડીની સંભાળ—જયારે બાળક ઘણું નાનું હોય ત્યારે તેનું માથું દરરોજ થોડા સાબુથી ધોવું; પણ તેનાં માથાંપરના નીમાળા એટલા બધા લાંબા વધ્યા હોય કે તેને ધોવાથી સરદી લાગવાનો ભય રહે ત્યારે અઠવાડીઆમાં એક વખત તે બાળકના વાળ તથા માથાંની ચામડીને ચોળીને મસળવાં.

બાળકને બહાર હવા ખાવા લઈ જતાં પહેલાં આયાએ ઓરડાની તમામ બારીઓ ઉઘાડવી. તમામ સાદડીઓ, ચાદરો અને ઓઢવાની સાલ વીગેરેને હવામાં સુકવવા નાંખવાં, અને ચપટી ટંકણ ખાર ભેળીને ગાળેલાં પાણીમાં ખોરાક આપવાની શીશી તથા ટોટી મુકી રાખવાં. હીંદુસ્થાનનાં ઘણાખરા ભાગોમાં સવારના સાડા છ

અથવા સાત વાગે બાળકને બહાર ફરવા લઇ જવા માટે તૈયાર કરવું જોઇએ.

આસરે આઠ સાડાઆઠ વાગે બાળક ફરીને પાછું આવે ત્યારે તેને આપવાના બીજી વખતના ખોરાકની શીશી તેની માતાએ તૈયાર કરવી, અથવા જો બીજી આયા રાખેલી હોય તો તેણે એ કામ કરવું.

ખોરાક આપવાની શીશી—કૃત્રિમ ખોરાકથી બાળક તંદુરસ્ત રહી સારીરીતે ઉછરે તેટલા માટે તેને ખોરાક યોગ્ય રીતીએ આપવો જોઇએ એ ઘણુંજ મહત્વતું છે, અને તેથી કરીને યોગ્ય શીશી પસંદ કરવામાં ઘણીજ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. શીશીનો આકાર એવો હોવો જોઇએ કે તેથી શીશી ઝડપથી, સહેલાઇથી અને સંપૂર્ણરીતે સાફ થઇ શકે. આ કારણને લીધે મેલીનની શીશી વાપરવાની ભલામણ કરવામાં આવેછે કેમકે ઉપર લખેલી તમામ જરૂરીઆતો તે સંપૂર્ણ રીતે પુરી પાડે છે. એટલુંજ નહીં, પણ તે વધારે મજબુત હોઇ, ગમેતેમ કઢંગી રીતે વપરાય તોપણ ઘણી ટકાઉ છે. વળી જુદી જુદી ઉમ્મરનાં છોકરાંઓને ખોરાકનો ખરેખર કેટલો જથો આપવો તે બતાવવા માટે તેનાપર આંકા પાડવામાં આવેલા હોય છે.

બાળકને ખોરાક આપ્યા પછી દરેક વખત શીશી તથા ટોટીને એકદમ ધોઇ નાંખી સંપૂર્ણરીતે સાફ કરવી. અને પછી તેમનો ફરી ખપ પડે ત્યાં સુધી થોડો ટંકણખાર પીગળાવીને રાખેલાં ઠંડા પાણીમાં તે બોળી મુકવાં. જુવાન માતાઓને વપરાસમાં બે શીશીઓ રાખવાથી વધારે સવડ પડશે, જેમાંની એક વપરાતી હોય ત્યારે બીજી પાણીમાં બોળેલી રહેવી જોઇએ. શીશી તથા ટોટી બન્નેને

ઘણી ચોકસીથી સાફ રાખવી જોઇએ. આ સુચનાપર પુરૂં ધ્યાન ન આપવાથી વારંવાર બાળકોને અતિસાર તથા બીજી વધારે ગંભીર માંદગી થવાનો સંભવ છે.

કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં છોકરાંઓની બાબતમાં નીચે મુજબના નિયમો બરાબર પાળવા જોઈએ.

૧. શીશીમાંનો ખોરાક પુરો થાય કે તરત તે બાળક પાસેથી ખસેડી લેવી જોવી જોઇએ.

૨. જો બાળક શીશીમાંનો ખોરાક પુરો પીઇ ન જતું હોય તોપણ તેની પાસેથી શીશી એકદમ ખસેડી લેવી. બીન અનુભવી માતાઓ તથા આયાઓનું વલણ વારંવાર બાળકને હદથી ઉપરાંત ખોરાક આપવા તરફ હોય છે; તેથી એવી ભુલ ન કરવામાં જુવાન માતાઓએ સંભાળ રાખવી જોઇએ.

૩. ખોરાક આપી રહ્યા પછી શીશીમાં થોડો ઘણો ખોરાક બાકી રહે તોપણ તે ફેંકી દેવો; પણ તેને ત્યારપછીના બીજી વખતના આપવાના ખોરાકમાં કદી ભેળવો નહીં.

સવારે આસરે આઠ સાડાઆઠ વાગે આયા બાળકને બહાર હવા ખવડાવીને પાછી આવે ત્યારે બાળકને ઝાડે ફરાવવું અને પછી ખવડાવવું.

નાસ્તા પછી બાળકનું પેટ બરાબર સાફ થાય એમ ઝાડે ફરાવવું. બાળક બેચેન રહેતું હોય અને જો રમકડાં વીગેરેથી રીઝાતું હોય તો તેને રમવા માટે રમકડાં, ચિત્રોની ચોપડી વીગેરે આપવાં.

સવારની ઉંઘ—બપોરના અગીઆર બારવાગે બાળકના તમામ કપડાં કાઢી નાંખવાં; અને બે ત્રણ કલાક સુધી બપોરની ઉંઘ લઇ શકે તે સારૂ તેને કાળા પડદાથી અંધારાવાળા કરેલા ઓરડામાં સુવડાવવું. બાળક ચાર વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી એવી ઉંઘ બાળક જેમ વધારે લે તેમ કરવું; અને તેજ પ્રમાણે બાળક પાંચ વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી ચાલુ રાખવાથી ફાયદો છે. બાળક ઉંઘમાંથી ઉઠે ત્યારપછી તેને કપડાં પહેરાવી આસરે એક દોઢ વાગે ખેારાક આપવેા; અને ત્યાર પછી સાડાચાર પાંચ વાગે ફરી ખેારાક આપવેા. ત્યારપછી જો બાળક બહાર ફરવા જવા જેવું મેાટું થયું હેાય તેા તેને કપડાં પહેરાવી આસરે એક કલાક સુધી બહાર ફરવા લઇ જવું.

બાળક સુઇ જાય તે પહેલાં રાત્રે સાત વાગે તેને રાતનેા ખેારાક આપવેા. ઘણી જુવાન ઇંગ્રેજ માતાઓનેા એવેા ભુલભરેલેા મત છે કે ઇંગ્લાંડની માફક હીંદુસ્થાનમાં પણ છેાકરાંઓને વહેલાં સુવડાવી દેવાં; પણ દીવસના તાપના વખતમાં છેાકરાં બે ત્રણ કલાક ઉંઘ લેછે તેથી રાત્રે વધારે ઉંઘતા નથી એ વાત તેઓ ભુલી જાય છે. હીંદુસ્થાનના ઘણા ભાગેામાં છેાકરાં સાંજના પાંચ વાગી ગયા પછીજ બહાર ફરવા જઇ શકે છે. અને જેમ જેમ તેમની ઉમ્મર વધતી જાય તેમતેમ તેમનેા બહાર ફરવાનેા વખત વધારતા જઇ તેમને સાડાછથી સાત વાગા સુધી બહાર ફરવા દેવાની ઘણીજ જરૂર છે. જોકે હીંદુસ્થાનની જુદીજુદી જગ્યાઓમાં ઉપર બતાવેલા કલાકેામાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે, તેાપણ હીંદુસ્થાનમાં ઘણુંખરૂ ઠામેઠામ તે લાગુ પાડી શકાશે.

જ્યારે બાળકને સુવડાવ્યું હોય, ત્યારે તેના કામળા, સાદડી. ચાદરો વિગેરે સ્વચ્છ, ધોયલાં, અને તદન સુકાં છે તે બાબત કાળજી રાખવાની જરૂર છે. ઘણી અનુભવી ઇંગ્રેજ માતાઓએ બાળકને જમીનપર સાદડીપર સુવડાવવાની રીત કાઢી છે તે ઘણી સારી છે. આ રીતનો મોટો ફાયદો એ છે કે ઘરના ગમે તે ભાગમાં ઠંડક વધારે હોય ત્યાં બાળકને સુવડાવી શકાય છે. બાળક ઉંઘતું હોય ત્યારે હલકી મચ્છરદાની વાપરી **મચ્છર વિગેરેથી હમેશાં તેનો બચાવ કરવો જોઇએ.** આ મચ્છરદાનીઓ કંઇક થાળીના ઢાંકણ જેવા આકારની હોય છે, અને હલકી નેતર તથા ગાજની બનાવી શકાય છે. તેથી ફાયદો એ છે કે બાળકનું રક્ષણ થાય છે એટલુંજ નહીં, પણ હવાના સારીરીતે આવજા થવામાં કાંઇ અડચણ પડતી નથી.

તાજી હવા અને કસરતની અગત્યતા— કુંમળાં બાળકને તાજી હવા તથા કસરતની જરૂર છે. હીંદુસ્થાનના ઘણાખરા ભાગોમાં બાળક એ અકવાડીઆંનું થયા પછી તેને કપડાં પહેરાવી બહાર હવા ખવડાવવા મોકલવામાં આવે છે. આયાઓ એક ઠેકાણે બેશીને બીજા લોકો સાથે વાતચીતમાં વખત ન ગાળે, પણ બાળકને હાથમાંનેહાથમાં રાખી આમતેમ ફેરવ્યા કરે તે બાબત ખાસ ધ્યાન આપવું; કેમકે આયાના ફરવાથી બાળકના અવયવોને વખતોવખત જે ગતિ પહોંચે છે તેથી તેનાં શરીરને જરૂરતી કસરત મળે છે. ઘરમાં પણ બાળક જાગતું હોય, ત્યારે પણ તેને હાથમાં લઇને આમતેમ ફરવું અને એક હાથપરથી બીજા હાથપર વારંવાર લેવું; કેમકે તેમ કરવાથી બાળકનું શરીર ધીમેધીમે આમતેમ હાલે છે, અને તેથી તેનાં

શરીરની વૃધ્ધિમાં તથા તેની અંદરની ઇંદ્રિયોની તંદુરસ્તીમાં ફાયદો થાય છે.

નસકોરાંનો ઉપયોગ—જેમ બને તેમ નસકોરાં વાટે શ્વાસ લેવાની બાળકને ટેવ પાડવી. કેમકે બાળક મોઢાંથી શ્વાસ લે છે તે ટેવ બંધ પાડવા માટે મોઢું બંધ કરાવી નસકોરાં વાટે શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી.

જ્યારે બાળકને બહાર ફરવા લઇ જવામાં આવે છે, ત્યારે સૂર્યના સીધા તાપથી તેનો બચાવ કરવો જોઇએ; અને તેથી તે સુરજનો તાપ અટકાવનારી ટોપી પહેરતું થાય કે તરત તે ટોપી તેને પહેરાવવી આયા છોકરાંને કયાં ફરવા લઇ જાય છે તેની માતાએ બરાબર તપાસ રાખવી, અને આ બાબતમાં જે જે સૂચનાઓ પોતે આયાને આપી હોય તેનો બરાબર અમલ થાય છે કે કેમ તેની માતાએ ખાત્રી કરવી જોઇએ.

નિયમસર રહેવાની ટેવોની અગત્યતા—બાળકોની માવજતમાં નિયમસર રહેવાની ટેવ ઘણીજ જરૂરની છે. દરરોજ નીમેલું કામ ઘડીઆળના કાંટાની માફક નિયમસર નીમેલે વખતે થવુંજ જોઇએ. એનું પરિણામ એ થશે કે તેથી તે બાળક પણ ધીમેધીમે નિયમસર રહેવાની ટેવ શીખશે. દરરોજ નીમેલે વખતેજ બાળકને નવડાવવું તથા ખોરાક આપવો. દરરોજ સવારે ને રાત્રે નીમેલે વખતેજ તેને સુવડાવવું. દરરોજ નીમેલે વખતેજ તેને દસ્ત કરાવવા. થોડા થોડા વખતને અંતરે બાળકને નાનપણથીજ નિયમસર વખતે દસ્ત

કરવાની ટેવ પાડવી, અને આ બાબતમાં હમેશ નિયમસર રહેવાની ટેવ પાડવાથી તે બાળકની તંદુરસ્તી તથા ભલાં ઉપર ઘણીજ સારી અસર થાય છે. બાળક નવ દસ મહીનાનું થાય પછી તેને બરાબર કેળવ્યું હોય તો, દસ્ત કરવાનું થાય ત્યારે તેને સ્ટુલપર બેસાડી દસ્ત થતાં સુધી તે થોભી રહેશે. અને પથારીમાં અગર કપડાંમાં ઝાડો પીસાબ કરી ભીનાં કરશે નહીં, નાનપણમાં ખરાબ તંદુરસ્તીના બે મૂખ્ય કારણો ઝાડાની કબજીઅત અને અતિસાર છે. ઝાડાની કબજીઅત, ખોરાક બરાબર પાચન કરવાની અશક્તિને લીધે વારંવાર થાય છે. અને ઘણી વખત બાળકને નિયમસર વર્તાવવામાં આયાની થતી બેદરકારીને લીધે પણ તે થાય છે.

ચાલતાં શીખવવા વિષે—બાળક પહેલવહેલું ચાલતાં શીખતું હોય ત્યારે તે ઘણી લાંબીવાર સુધી ઉભું ન રહે, તેમજ ચાલવાથી તે થાકી ન જાય તેની કાળજી રાખવી. જો બાળકને એમનેએમ રહેવા દેવામાં આવે તો તે થોડીવાર ઉભું રહી, થાકી જાય ત્યારે પોતાની મેળે બેસી જશે, અથવા પેટ ઘસીને આમતેમ ચાલશે. આ કારણથી તેને ઉભા રહેવા માટે અગર ચાલવા માટે ઉત્તેજન આપવું નહીં. પણ તે પોતાની મેળે ઉભું થવાનો યત્ન કરે તેનાપર દેખરેખ રાખી તેને ચલાવવું. બાળકના પગ મજબુત થતાં પહેલાં તેને ઘણીવાર ઉભું રાખવાથી તેના પગ રાંટા થઇ જાય છે અથવા તેનાં ઢીંચણ એક બીજાં સાથે અથડાતાં થઇ જાય છે.

જયારે તેને બહાર ફરવા લઇ જવામાં આવે ત્યારે થોડો વખત

તેને હાથગાડીમાં બેસાડી ફેરવવું, અને થોડે થોડે અંતરે તેને ચાલવા દેવું. તેના તાકાદ ઉપરાંતની ભારે ચીજો બાળકને ઉંચકવા દેવી નહીં.

બાળક કોઇ મોટા માણુસનો હાથ પકડીને ચાલતું હોય ત્યારે બાળકનો હાથ પુરેપુરો લાંબો રહેવો ન જોઇએ. બાળકનો હાથ તેના ખભાથી ઉંચો રહે નહીં તે બાબત તે મોટા માણુસે ધ્યાન આપવું. એવી વખતે બાળકનો હાથ પોતાના ખભાથી નીચે રહે તેમ સારૂં. દોરનાર માણુસે પોતાનો હાથ બાળકને આપવો, પણ ટેકા તરિકે બાળકને તેનો ઉપયોગ કરવા દેવો, અને બાળકનો હાથ ખેંચવો નહીં. ચાલવામાં બાળકની ખુશી અને શક્તી મુજબ જલદીથી અથવા ધીમે ધીમે ચાલવા દેવું.

કુમળાં બાળકના હાથ પકડી તેને કદી ઉંચકવું નહીં, બાળકના હાથ તેના શરીરપર કાખની નીચે દરેક બાજુએ અક્કેકો એમ રાખી તેને ધીમેથી પણ મજબુતરીતે પકડીને ઉંચકવું. આયાએ વારાફરતી પોતાના જમણા અને ડાબા હાથપર બાળકને લઇ આમ તેમ ફરવું.

———

પ્રકરણ અગીઆરમું.

દાંત આવવા વિષે.

દાંત આવતી વખતે લેવાની સંભાળ—હીંદુસ્થાનમાં બાળકને દાંત આવવાનો વખત તેને તથા તેની માતા બન્નેને માટે ચિંતા ઉપજાવનારો થઇ પડે છે. અને દાંત આવતી વખતે જે ગુંચવણી ઉભી થાય છે તેથી કેટલીએક વખત શરીરમાં સખત બિગાડ થઈ આવે છે. દાંત આવતી વખતે જે બિગાડ શરીરમાં વારંવાર થાય છે તે કાંઇ શરીરની વૃધ્ધિની આ સંપૂર્ણ કુદરતી રીતને લીધે થતાં નથી, પણ બાળકની એ ઉમ્મરે શરીરમાં થતી વ્યવસ્થાઓની અસ્થિર હાલતને લીધે પણ થાય છે. બાળકની ઉછેર અને વૃધ્ધિમાં આ ઘણો ચાલાકીનો સમય ગણાય છે, કેમકે સાધારણ નાના બિગાડ, જેથી બીજે વખતે વધારે સ્થિર સંજોગોમાં બાળકપર બીલકુલ અસર થતી નથી તેવા બિગાડથી દાંત આવતી વખતે બાળકની તંદુરસ્તીપર વારંવાર નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. દાંત આવતી વખતની બાળકની આવી અસ્થિર સ્થીતીને લીધે તેનાં શરીરમાં એવા બિગાડ સહેલાઇથી દાખલ થઇ શકે છે. તેથી ગરમ દેશોમાં બાળકની માવજતના સંબંધમાં સૈાથી વધારે કાળજી રાખવાની જરૂર છે. ખરું જોતાં બાળકની માવજતની બાબતોમાં આ દાંત આવવાનો

વખત બાળકની જીંદગીમાં ઘણોજ કટાકટીનો વખત ગણી શકાય.

બાળકને કઈ ઉમ્મરે પહેલો દાંત ઉગે છે, તેનો દરેક બાળકને માટે સાધારણ નિયમ નથી. ઘણાંખરાં બાળકોને ચોથાથી છઠ્ઠા મહીના સુધીમાં દાંત ફુટવા શરૂ થાય છે. કેટલાંએક મજબુત અને જલદીથી વધતાં બાળકોને ત્રીજા મહીનાથી દાંત ફુટવા માંડે છે, અને કેટલાંએક નબળાં બાંધાનાં બાળકોને અગીઆરમા કે બારમા મહીનામાં દાંત ફુટવા શરૂ થાય છે. તેથી દાંત ફુટતી વખતે તંદુરસ્તીમાં પડતી ખલેલ તથા તેને અંગે થતા બિગાડની બાબતમાં ખાસ ધ્યાન આપી સંભાળ લેવાની જરૂર છે; કેમકે વિલાયત કરતાં હીંદુસ્થાનમાં દાંત વધારે જલદીથી આવે છે અને તેથી થતી પીડા પણ ઓછી થાય છે.

સાધારણરીતે દાંત આવતી વખતે બાળક ચીઢીઉં થાય છે, નિયમસર વખતે ખોરાક લેતું નથી, અને રાત્રે તેને તાવ આવે છે; તેથી બીનઅનુભવી જુવાન માતા કેટલીક વખત એમ ધારે છે કે બાળક ઘણું માંદુ પડવાની તૈયારીમાં છે. પણ સાધારણ નિયમ એવો છે કે દાંત આવી રહ્યા કે એ તમામ ચિન્હો જતાં રહે છે.

અઢી વરસની ઉમ્મરે સાધારણ નિયમ પ્રમાણે, બાળકને દાંતોનો પહેલો પુરો સટ ઉગી રહે છે. એ દાંતોને **વીસ દુધીઆ દાંત**

કહેવામાં આવે છે. દરેક જડબાંમાં એ દાંતો નીચેના અનુક્રમે હમેશાં ઉગે છે:—

૨	આગલા કાપવાના દાંતો	છઠે મહીને.
૨	બાજુના કાપવાના દાંતો	નવમે "
૨	પહેલી દાઢો	બારમે "
૨	રાક્ષી દાંતો	અઢારમે "
૨	બીજી દાઢો	ચોવીસમે "

એ દાંતો પૈકી નીચલાં જડબામાંનાં દાંત પહેલા ઉગે છે, અને તે દાંતને સંબંધ કર્તાં ઉપલા જડબામાંનો દાંત તેની પછી ઉગે છે. બાળકને જે દાંતો ફુટવામાં ઘણીજ મહેનત અને મુસ્કેલી પડે છે તે બીજી દાઢો છે, અને તે લગભગ બીજા વરસની આખેરીએ હમેશાં ઉગે છે.

બીજો સટ, અથવા **જાથુનાં દાંત** બાળકને છઠ્ઠે વરસે ફુટવા માંડે છે.

પહેલી દાઢો	પાંચથી સાતમે વરસે,
આગલા કાપવાના દાંતો	સાતમાથી આઠમા "
બાજુના કાપવાનાં દાંતો	આઠમાથી નવમા "
પહેલા બે અણીવાળા દાંતો	નવમાથી દસમા "
બીજા બે અણીવાળા દાંતો	દસમાથી અગીઆરમા "
રાક્ષી દાંતો	અગીઆરમાથી બારમા "
બીજી દાઢો	બારમાથી તેરમા "
ત્રીજી દાઢો	સત્તરમાથી એકવીસમા "

બાળકને દાંત આવતા હોય તે પહેલાં કેટલાંએક અઠવા-ડીઆંથી બાળકનાં મ્હોંમાંથી લાળ ટપકે છે, તેની આંખમાંથી પાણી નીકળે છે, અને તેને તરસ લાગે છે, તેમજ તેને અતિસાર, ઉધરસ, અને કેટલીક વખત તાવ પણ આવે છે. જ્યારે દાંત ઉપરા-ચાપરી ઉતાવળથી આવવા માંડે છે ત્યારે બાળકપર ઘણી ભારે અસર થાય છે, અને કેટલીક વખત તેને આંકડી આવી ઉલટી આવે છે, તથા બાંડું જુએ છે, અથવા કાનનું દરદ તથા ઘણા રૂપમાં ચામડીપર અળઇઓ થાય છે.

આમાંનાં ઘણા ચિન્હો તેા દાંત આવતી વખતે થતી જબરી ચેળ તથા ગરમીથી થાય છે, અને જો તે ચિન્હેા સખત હોય તો દાક્તરની તે બાબતમાં સલાહ લેવી.

દાંત આવતી વખતે બાળકને લાળ પડે છે એ સારૂં ચિન્હ છે, અને સાધારણ નિયમ તરીકે જેમ જેમ તે લાળ વધારે ટપકે છે, તેમ તેમ દાંત ફુટવામાં બાળકને ખજવાળ તથા દરદ વધારે ઓછાં થાય છે.

તાજી હવા અને કસરત બાળકને જોઇતાં પ્રમાણમાં આપવાની વધુ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. રાત્રે ગરમ પાણીએ બાળકને નવડાવવું, તેનું માથું સ્વચ્છ અને ઠંડું રાખવું, અને બાળકને પુરતો યેાગ્ય ખેારાક મળે તે માટે તેનેા ખેારાક તૈયાર કરવા ઉપર, તથા તે આપવાના વખતપર ખાસ ધ્યાન આપવું. આ આરેાગ્યતા સંરક્ષણના ઉપાયેા બરાબર લેવાથી દાંત આવવાના સમયે બાળકને ઘણી પીડા થતી નથી, અને તેથી માતાની કાળજી ઓછી થાય છે.

અવડાવ્યા પછી બાળકને માંદગી થતી હોય તો દુધ ને ચુનાના પાણીથી પાતળું કરવું, અથવા તો દરેક વખત ખોરાક આપતી વખતે શીશીમાં (Bicarbonate of Potash) **बाई कारबोनेट ऑफ् पोटाश** નામના ખારની એક ચપટી ભરીને નાંખવી.

ઝાડો સાફ આવે છે કે કેમ તેપર ધ્યાન આપવું, અને પ્રવાહી વિલાતી મીઠું (Magnesia) બાળકને વખતો વખત થોડું આપી નિયમસર ઝાડો થાય એમ કરવું. દાંત આવતી વખતે બાળકને ઉધરસ થાય, તો દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત એક નાની ચાની ચમચીપુર ગ્લીસરાઇન (Glycerine) બાળકને આપવું. કેટલીક વખતે ઉધરસની સાથે પેટની સખત કબજીઆત થાય છે, અને તેમ થાય તો કાવેલનાં ઇમલઝન (EMULSION) ના ભાગો બાળકને આપવા.

બાળકને આંકડી આવતી માલમ પડે તો તે ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું, કેમકે બચપણની આંકડીથી ઘણી વારંવાર જ્ઞાનતંતુના નિયમ વિરૂદ્ધના સંજોગો ઉત્પન્ન થાય છે; અને તેથી ઉતરતી વયે બાળકને ફેફરૂં થવાનો ભય રહે છે. ઠંડક કરનારી નરમ રેચક દવાઓ બાળકને તે વખતે આપવી, અને આંકડી બંધ ન પડે તો દાક્તરની સલાહ લેવી.

જ્યારે આંકડી પુષ્કળ આવવા માંડે ત્યારે બાળકનાં માથાંપર ઠંડું પાણી રેડવું, અને ફેરનહાઇટ થરમામીટરની ૯૮ ડીગ્રી જેટલા ગરમ પાણીવાળાં ન્હાવાનાં પીપમાં તેને ઉંચકીને બેસાડી દેવું. તે

પીપમાંથી બાળકને લઇ લીધા પછી તેને નરમ ટુવાલથી સારીપેઠે લુછવું અને ગરમ ધાબળાથી વિંટાળવું, પણ એ તમામ વખત દરમ્યાન તેનું માથું ઠંડું રાખવાની કાળજી રાખવી.

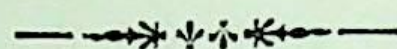
જ્યારે દાંત આવવાથી પીડા થતી હોય અને દાંતના પારા સુજી ગયા હોય ત્યારે પારાને આંગળીથી અડકીએ કે બાળક પાછું હઠી જશે, અથવા રડશે. એવી વખતે જેમ બને તેમ જલદીથી દાક્તરની સલાહ લેવી અને જરૂર પડે તેા પારામાં નસ્તર મુકાવવું. પણ જ્યારે દાંત આવતી વખતનાં ચિન્હેા સાધારણ હોય છે ત્યારે બાળકના પારા ઉપર ધીમેધીમે આંગળી ફેરવવાથી બાળકને શાંતિ વળે છે.

દાંત આવવાના સમયમાં માતાએ આયા ઉપર ઘણીજ સંભાળ પૂર્વક દેખરેખ રાખવાની જરૂર છે, અને આયા તે બાળકને કાંઇ કેફી પદાર્થ કે શાંત કરવામાટેનાં વસાણાં આપે નહીં તે બાબત માતાએ આયાને સખત ચેતવણી આપવી. આયાએા આવી વખતે બાળકને અફીણ, અફીણનું મીશ્રણ કે બીજી કેફી વસ્તુ વારંવાર આપે છે, અને એવી ચીજો કોઇપણ રૂપમાં, દાકતરની સલાહ વગર, આયા બાળકને બીલકુલ આપે નહીં તેની સંભાળ પૂર્વક કાળજી રાખવી.

દાંતેા બરાબર ખીલી નીકળે તેનાપર દેખરેખ રાખવી એ ઘણું મહત્વનું છે, અને દાંતમાં કાંઇ ખામી માલમ પડે તેા દાંતના દાકતરની તે બાબતમાં જેમ બને તેમ જલદીથી મદદ લેવી. નાનપણથીજ નાની નરમ દાંતની પીંછીથી બાળકનાં દાંત દરરોજ સાફ કરવા; અને અઠવાડીઆંમાં એક વખત દાંત સાફ કરવાનાં પ્રવાહી મંજનથી અગર ભુકાથી બાળકનાં દાંત સારીપેઠે સાફ કરવા.

પ્રકરણ બારમું.

ગોશિતળા કઢાવવા વિષે.



ગોશિતળા કઢાવવા એટલે બાળક અથવા પૂખ્ત ઉમ્મરના માણસને ગાયના શીતળાના ચેપથી રસી મુકવામાં આવે છે તે. ગાયના શીતળાના નામથી ઓળખાતો રોગ ખાસકરીને ગાયનાં આંચળોપર થાય છે. અને ગોશીતળા કઢાવવાની બાબતમાં જેમણે પ્રથમ એ રીત શોધી કાઢી તેમને માલમ પડયું હતું કે જે લોકો એવી શીતળાવાળી ગાયોનું દુધ કાઢવાનું કામ કરતા હતા તેઓ સાધારણ રીતે શીતળાના રોગથી મુક્ત રહેતા હતા. માણસોને ગોશિતળાથી બચાવવા માટે, ગાયના શિતળામાં રહેલા શિયળમાં ઉત્પન્ન થતા રસમાંથી થોડોએક રસ માણસની ચામડીની નીચેના ભાગમાં દાખલ કરવા તરફ **જેનુરનું** ધ્યાન એ અવલોકનો ઉપરથી દોરાયું; અને તેની શોધમાં તેને માલમ પડયું કે ગાયને થતા શીતળા તથા માણસને થતા ગોશીતળાનાં ગુણ તથા અસર એકબીજાથી ઉલટાં છે; અને ગાયના શીતળાનો ચેપ જો માણસના શરીરમાં ચામડીની નીચેના ભાગમાં દાખલ કરવામાં આવે તો માણસનાં શરીરમાંનાં લોહીમાં એવા વિકારો ઉત્પન્ન કરે છે કે તેથી લોહીમાં રહેતા તે રોગના જંતુઓનો નાશ કરીને તેને કાકાબળીઆના રોગની સામે ટક્કર લઇ શકે એવુ તથા તેનાથી તેને જરાપણ અસર ન થઇ શકે એવું

બનાવે છે. એમ જણાય છે કે **સૈયડ કઢાવવાથી** કાંઇ આખી જીંદગીમાં તેને ગોશિતળા નજ આવે એમ બનતું નથી, પણ થોડા વરસ પછી ફરી સૈયડ કઢાવવાથી એ ત્રાસદાયક રોગ જીંદગીમાં ફરીથી થવા પામતો નથી. ઇંગ્લાંડમાં, અને સાધારણરીતે યુરોપખંડના તમામ દેશોમાં જ્યારે સૈયડ કઢાવેલા માણસને ગોશીતળા આવે છે ત્યારે તેનો જુસ્સો ઘણોજ નરમ હોય છે. ઇંગ્લાંડમાં અને સાધારણરીતે યુરોપખંડમાં આ રોગ એટલો બધો કાબુમાં આવી ગયો છે કે સૈયડનાં ચાઠાંવાળા માણસો ત્યાં ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. પણ હીંદુસ્થાનમાં અને પૂર્વ તરફના તમામ દેશોમાં, જયાં સૈયડ કઢાવવાનાં કામનો પુરો પ્રસાર થયો નથી, ત્યાં આ રોગથી મરણનું પ્રમાણ ઘણું ભારે છે; વળી એમ પણ જણાશે કે દેશીઓની મોટી સંખ્યાના શરીરપર સૈયડના ઉંડાં મોટાં ચાઠાં પડેલાં જોવામાં આવે છે.

સૈયડથી ચેપ લાગવાનો સંભવ, ઇંગ્લાંડ કરતાં હીંદુસ્થાનમાં ઘણોજ વધારે છે, કેમકે હીંદુસ્થાનના દેશીઓ તથા તમામ કોમના હીંદુઓમાં તે ઘણોજ પસરી ગયલો છે. તેથી કરીને દરેક ઇંગ્રેજ માતાએ યોગ્ય વખતે આ દુષ્ટ રોગથી પોતાનાં બાળકનો બચાવ કરવાની તજવીજ કરવી. શીતળા કાઢવાનો ખરેખરો પ્રયોગ ઘણો સાદો છે, અને જો શીતળા કાઢનાર સાધારણ સાવચેતીઓ રાખે, અને માતા તથા આયા સ્વચ્છતા તથા બાળકની સંભાળ બાબતમાં કાળજીથી વર્તે, તો ખરાબ પરિણામ કદી આવશે નહીં. એમ છતાં બાળકની તંદુરસ્તીમાં તેથી સહેજસાજ બિગાડો થાય છે, અને તેથી તે વખતે માતાને કેટલીક ચીંતા રહે છે.

શીતળા કઢાવવાનો અનુકુળ વખત—જુદાજુદા સંજોગો ને લીધે તે બધે એકસરખો હોઇ શકે નહીં; પણ સાધારણ રીતે છ **અઠવાડીઆં અને ત્રણ મહીનાની ઉમ્મર વચ્ચે** સૈયડ કઢાવવા. હીદુસ્થાનમાં જ્યારે બાળક તંદુરસ્ત હોય ત્યારે જેમ બને તેમ વહેલા સૈયડ કઢાવવા સહીસલામત ભરેલું છે; પણ વરસાદની મોસમમાં સૈયડ કઢાવવા નહીં, કેમકે તે વખતે બાળકની તંદુરસ્તીમાં ગુંચવાડો ઉભો થવાનો સંભવ છે.

જ્યારે સૈયડ કઢાવ્યા હોય, ત્યારે ફક્ત સૈયડ કાઢેલા ભાગપર કોઇ જાતની ચેળ આવે નહીં એવી ગોઠવણ કરવી. શિવાય બીજી કોઇ જાતની સંભાળની જરૂર નથી. તે ભાગપર ઘસવું નહીં, તેમ ધવડવું નહીં તેમ તેનાપર કચરો ન પડે તેની સંભાળ રાખવી. સૈયડ કઢાવ્યા પછી પહેલા આઠ દીવસ સુધી તો તે ભાગ કોઇ ધવડે નહીં તેનીજ ફક્ત કાળજી રાખવી. સૈયડ કઢાવ્યા પછી બીજે કે ત્રીજે દીવસે સૈયડનાં ટાંકેલા દાણા કંઇક સુજીને સખત થશે. પાંચમે દીવસે એક નાનો ગોળ ફોલ્લો માલમ પડશે, અને તેની કોર ઉપસાઇ આવશે, અને વચ્ચેનાં બાકાં જેવો ભાગ સંકોચાઇ ગયલો જણાશે. આઠમે દીવસે આ ફોલ્લો તેમાં પરૂ જેવી રસી ભરાઇ લાંબો ફેલાશે, અને તેનો રંગ કંઇક મોતીના જેવો અથવા સહેજ પીળો જણાશે. આઠમાથી દસમા દીવસ સુધીમાં આ ફોલ્લાના હેઠલા ભાગની આસપાસ એક સુજેલું કુંડાળું દેખાશે, અને તે મધ્ય ભાગના ડાઘાની આસપાસ બેથી ત્રણ ઇંચ સુધી ફેલાયલું દેખાશે. આસરે દસમે દીવસે, જો બધું અનુકુળ હશે, તો સોજો ઉતરવા માંડશે, અને તે નાનો ફોલ્લો

ભુરારંગનો થઇ સુકાવા માંડશે, અને છેવટે તેના ભીંગડાં બંધાઇ આશરે એકવીસમે દીવસે ખરી જશે. અને તે જગ્યાએ ઝાંખું ગોળ ચાઠું પડી રહેશે. જો ઉપર મુજબનાં ચિન્હો સૈયડ કઢાવ્યા પછી ન જણાય, અને જો પાંચમા દીવસ પહેલાં ફોલ્લો નીકળી આવે, અને સુજેલું કુંડાળું નજ જણાય તો સૈયડ ફરીથી કઢાવવા.

સૈયડ કઢાવ્યા પછી બાળકની માવજત—ફક્ત હાથને કોઇજાતની ખજવાળ આવવા દેવી નહીં તેજ બાબત સૈાથી મૂખ્ય સંભાળ આ બાબતમાં લેવાની જરૂર છે. તેનાં બદનની બાંયો ઢીલી રાખવી. તેને પહેરવાનાં બદનની બાંયો સીવણમાંથી ઉકેલી-કાઢી તેને પાટી સીવી લેવી, અને તે બાંયોને હાથપર જેટલી ઢીલી રાખવી હોય તે પ્રમાણે તે પાટી બાંધવી.

સૈયડના ડાઘાની ગરમી નરમ પાડવા માટે કલઇ સપેતો (OXIDE OF ZINC) તથા ટંકણખારના તેજાબનો ભુકો સરખે ભાગે લઇ તે વાપરવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

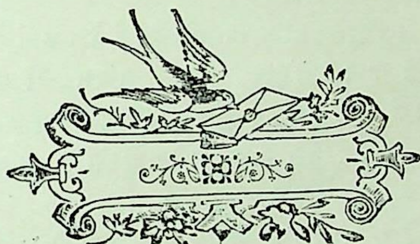
જ્યારે ખજવાળ સજ્જડ આવતી હોય, અને દાકતરી સલાહ મળી શકતી ન હોય, ત્યારે ગાળેલાં પાણીમાં થોડો ટંકણખાર પીગળાવીને તેમાં જુનાં નરમ સણના કટકા બોળીને ભીનાં રાખવા, અને તે કટકાઓ એ સૈયડ કઢાવેલા ભાગપર ઢીલા બાંધવા. જ્યારે સૈયડના ડાઘા ઘણાજ સુજી જાય અને બાળકને તેથી અતિશય દરદ થતું હોય ત્યારે ગરમ શેક કરવો. પણ શેક કરવાની ખાસ જરૂર હોય તોજ કરવો, અને ભીના પાટા બનતા સુધી બીલકુલ બાંધવાજ

નહીં; કેમકે તેથી ફોલ્લાનાં મ્હોં નરમ થઇ તે સુકાતા અટકે એવો સંભવ છે.

સૈયડ કઢાવવામાં કેવો ચેપ વાપરવો, એ મહત્વની વાત છે. આ બાબત ઉપર હીંદુસ્થાનમાંની ઘણી જુવાન માતાઓ નાહક ચીંતા રાખે છે. યુરોપના તમામ દેશોમાં વાછરડાના ચેપની રસી બાળકોને સૈયડ કાઢવામાં હમેશ મોટે ભાગે વપરાય છે, અને ઇંગ્લાંડમાં તેનો ઉપયોગ ઘણોજ સાધારણ થઇ પડયો છે, હીંદુસ્થાનમાં જોકે તેનો ઉપયોગ હવે ઘણો વધી પડયો છે. તોપણ તે રસીનો તાજો જથો મેળવવામાં વારંવાર મુશ્કેલી નડે છે. મુંબઈ અને બીજાં મોટાં શહેરોમાં વાછરડાની રસીથીજ સીધીરીતે સૈયડ કાઢવામાં આવે છે, પણ બહારગામ એટલે મોટાં શહેરોથી દુરના ભાગમાં સૈયડ કાઢવાનો ચેપ ગોરાં બાળકના અથવા દેશી બાળકના સૈયડપરથી સાધારણ રીતે લેવામાં આવે છે. માતાએ સમજવું જોઇએ કે તંદુરસ્ત દેશી બાળકના સૈયડપરથી અગર ગોરાં બાળકપરથી ચેપ લેવાય તોપણ તેમાંથી ગમે તેના ચેપથી કાઢેલા સૈયડ સારા થશે. તંદુરસ્તીના તમામ સવાલની તપાસનું કામ દાકતરનું છે, અને માતાએ સંભાળથી સારો દાકતર પસંદ કર્યો હોય, તો એ બાબતમાં તે દાકતરનાં જ્ઞાન અને હુશીઆરીપર તેણે આધાર રાખવો. એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે કોઇપણ દાકતર ખરાબ તંદુરસ્તીવાળાં બાળકના સૈયડમાંથી કદી ચેપ લઇ તે માતાના બાળકને સૈયડ કાઢશેજ નહીં, તેમ તેવી ભલામણ પણ તે કદી કરશેજ નહીં. માતાએ જે કરવાનું છે તે એટલુંજ કે પોતાના બાળકને સૈયડ કઢાવવા માટે જે બાળકના

શૈયડમાંથી રસી લેવાની હોય તેનાં પૂર્વ ચરિત્રો બનતાં સુધી તમામ જાણવાં, અને દાકતરને તેની તમામ ખબર આપવી.

આ પ્રકરણમાં હીંદુસ્થાનમાંનાં ઈંગ્રેજનાં છોકરાંઓને શૈયડ કાઢવાની રીત તથા તેના હેતુ વિષે આપણે વિવેચન કર્યું છે; પણ એક નિયમ તરિકે, બલ્કે તમામ ઈંગ્રેજ માતાઓ સૈયડ કઢાવવાથી થતા ફાયદા સમજે છે, ત્યારે બીજી બાજુએ જોતાં દેશી બાનુઓનો મોટો ભાગ તે ફાયદા સમજતી નથી. ઝનાના મીશન તરફથી આરોગ્યતા સંરક્ષણની બાબતમાં આટલું બધું સારૂં કામ થાય છે, તેમજ રાષ્ટ્રીય હીંદુસ્થાનની સભા તરફથી આરોગ્યતાના શિક્ષણ બાબત આટલો બધો સુધારો થયો છે, છતાં આ બાબતમાં થવો જોઈતો વધારો ઘણોજ ધીમો છે, અને તેથી આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્રના સાદામાંસાદા નિયમોના ફાયદાઓથી પ્રજાવર્ગના સમૂહને માહિતગાર કરવા માટે હજી ઘણો પ્રયત્ન કરવાનો બાકી છે.



પ્રકરણ તેરમું.

હલકાં દરદો.

અતિસાર—ગરમ દેશોમાં બચપણમાં થતાં હલકાં દરદોમાંનું આ એક ગંભીર દરદ છે; અને જો તે અતિસાર નરમ પ્રકારનો ન હોય, તેમજ બાળકની તંદુરસ્તીમાં વધારે બિગાડ થયો હોય, તો દાકતરની તે બાબતમાં એકદમ સલાહ લેવી. હીંદુસ્થાન, બ્રહ્મદેશ અને સિલોનમાં બાળકોને જે માંદગીઓ થાય છે તેમાં અતિસાર સૌથી વધારે ભયભરેલો રોગ છે.

અતિસારનાં સાધારણ કારણો—અતિસાર થવાનાં કારણો ઘણાં છે, અને તેથી તેનાં ચિન્હો પણ એકસરખાં હોતાં નથી.

પ્રથમ—સાદો અતિસાર, માફક ન આવે એવો ખોરાક બાળકને આપવાથી થાય છે.

બાળકને ધાવણજ ફક્તઆપવામાં આવતું હોય છતાં તેને અતિસાર થાય, તો તેની માતાની તંદુરસ્તી બાબત તપાસ કરી ઉપચાર કરવા.

હીંદુસ્થાનમાં જ્યાં વારંવાર કૃત્રિમ ખોરાકથી બાળકને ઉછેરવામાં આવે છે, ત્યાં નીચેનાં ત્રણ કારણોથી આ દરદો ઉત્પન્ન થતાં જણાશે.

(૧) કાંજીવાળા ખોરાકો વાપરવાથી.

(૨) જે દુધ વાપરવામાં આવતું હોય તેમાંની ખાસિયતોથી.

(૩) ખરાબ જાતની શીશી વાપરવાથી.

પહેલા ૭ મહિનામાં તંદુરસ્ત બાળકને સાધારણ રીતે ચોવીસ કલાકમાં એથી ત્રણ ઝાડા થવા જોઇએ. એથી વધારે વખત ઝાડા થાય, તો અતિસાર થવાનો સંભવ છે એમ સમજવું. ઝાડો સોનેરી પીળા રંગનો, અને લગભગ વાસ વગરનો અથવા સહેજ વાસવાળો હોવો જોઇએ. જો બાળક ખોરાક લેતાં આનાકાની કરતું ન હોય, અને તેની તબીયત દુરસ્ત દેખાતી હોય તો તેની પાચનક્રિયાની ઇંદ્રિયોની ચાલાકીનો અટકાવ કરવો સલાહભરેલું નથી જો ઝાડા ઘણી વારંવાર આવે, તેમજ ખોરાક લીધા પછી તરતજ થતા હોય, અથવા તો પાણીવાળા, ચીકણા અથવા દેખાવમાં લીલા રંગના હોય તો તે બાળકની તબીયતમાં કાંઇક વાંધાભરેલું છે એમ સમજવું. આવાં ચિન્હો જણાવાનાં કારણો શું છે તે શોધી કાઢવા માટે યત્ન કરવો જોઇએ.

અતિસાર થાય ત્યારે ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાની અગત્યતા- બાળકને કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરવામાં આવતું હોય, અને તે ખોરાકમાં કાંજીવાળો પદાર્થ વપરાતો હોય ત્યારે તે ખોરાક એકદમ બંધ કરવો, અને પાન ૪૫-૪૬ માં આપેલી સૂચના મૂજબ તૈયાર કરેલો મેલીન્સફુડ તેને બદલે આપવો. જો બાળકને મેલીન્સફુડના ખોરાકથીજ ઉછેરવામાં આવતું હોય, અને જો તેને અતિસાર થવાનાં ચિન્હો જણાય તો, જ્યારે તે અતિસાર હલકા પ્રકારનો હોય, ત્યારે મેલીન્સફુડનો ખોરાક બનાવવામાં વપરાતાં દુધનું પ્રમાણ ઓછું કરવાની ખાસ જરૂર છે; અને સામાન્ય સૂચનામાં જે પાણી એ ખોરાક બનાવવા માટે વાપરવાનું કહ્યું છે તેને બદલે તેનાથી $\frac{૧}{૩}$ થી $\frac{૧}{૨}$ જેટલું ચુનાનું પાણી લેવું.

બકરીનું દુધ વાપરવું નહીં, અને ગાય અથવા ભેસનું દુધ વપરાતું હેાય તેા તેને બરાબર તપાસીને વાપરવું. જો તે દુધ દહીંના જેવું જણાય તેા ખેારાકમાં ભેળવા માટે તે દુધને પાતળું કરવા માટે ચુનાનું પાણી તેમાં રેડવું.

જે દુધ વાપરવામાં આવે છે તેની સ્થિતીની સાથે અતિસારનાં દરદનેા એટલેા બધેા ધાડેા સંબંધ છે; તેથી જો અતિસારનાં ચિન્હ માલમ પડે તેા જ્યાંથી દુધ લાવવામાં આવતું હેાય ત્યાંથી બદલી બીજે ઠેકાણેથી દુધ લાવવાની તજવીજ કરવી. કેટલીક વખતે ખેારાક તૈયાર કરવામાં જે પાણી વપરાય છે તે પણ અતિસારનું કારણ હેાય છે, અને ખેારાક બનાવવામાં જે પાણી વાપરવાની રજા આપી શકાય તે આગળથી ઉકાળી ઠંડું પાડેલું હેાવું જોઇએ. ફક્ત એકલું ગાળેલું પાણી ખેારાક બનાવવાના કામમાં લેવું નહીં, કેમકે કેાઇ પણ પ્રકારનું ગળણું દેશી નેાકરેાના હાથથી વાપરીને સંતેાષકારક પરિણામ લાવવાની આશા રાખી શકાય નહીં.

જો ખેારાક આપવામાં નળીવાળી શીશી વપરાતી હેાય, તેા તે એકદમ રદ કરવી, અને તેને બદલે મેલીનની શીશી વાપરવી ચાલુ રાખવી.

વધારે સખત અતિસાર થયેા હેાય, અને બાળકનાં પેટમાં દુધ ટકી શકતું નજ હેાય, તેા જ્યાંસુધી બાળકના ખેારાકમાંથી દુધને બાતલ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી જરાપણ આરામ થવાની આશા રાખી શકાશે નહીં. એવી વખતે દર અડધા પીન્ટ ગરમ પાણીએ

એક ટેબલ ચમચાપુર મેલીન્સફુડ એ પ્રમાણમાં પીગળાવીને ફક્ત પાણીથીજ તૈયાર કરેલો મેલીન્સ ફુડનો ખોરાક બાળકને આપવો, અથવા પાણીને બદલે જવનું પાણી વાપરવું. સાદો અતિસાર થયો હોય એવાં બાળકોને જવનાં પાણીથી તૈયાર કરેલા મેલીન્સફુડમાં એક ટેબલ ચમચાપુર ચુનાનું પાણી નાંખીને આપવાથી ઘણો ફાયદો થયલો જાણવામાં છે. આવી રીતથી બનાવેલો મેલીન્સફુડનો ખોરાક ઠંડોજ આપવો. જ્યારે ઉલટી અથવા ઝાડો સખત હોય, ત્યારે એ ખોરાકની એક નાની ચા પીવાની ચમચીપુર એકકી વખતે આપવી, અને દર દસ દસ મીનીટે એવી અક્કેક ચમચી આપવી ચાલુ રાખવી. જ્યારે ઉલટી અને ઝાડો બંધ પડે ત્યારે શીશીમાંથી તે ખોરાક બાળકને ચુસવા દેવો. બીજાં કાંઇ પણ વધુ ચિન્હો જણાયા વગર બાળક એ દિવસ એવીરીતે સુખશાન્તીમાં કાઢે, તો ત્યારપછી તેના ખોરાકમાં સંભાળપૂર્વક સહેજ દુધ નાંખવું; અને બાળકની હોજરીમાં જેમજેમ જોર આવતું જાય, તેમતેમ ધીમેધીમે એ દુધનાં પ્રમાણમાં વધારો કરવો. અતિસારથી પીડાતું બાળક ખરીરીતે તરસ્યું હોય, તોપણ તે ભૂખ્યું હોય એમ દેખાય છે, અને તેથી તેને ખોરાક આપવાથી તેના પેટમાં વજન ભારે થઇ દરદમાં વધારો થાય છે. આવું હોય ત્યારે ઉકાળીને ઠંડું કરેલું પાણી તેને છુટથી આપવું.

અતિસારનો બીજો પ્રકાર, જે બાળકમાં સાધારણ રીતે જણાય છે, તે બાળકનાં પેટ અને આંતરડાંમાંથી ખોરાક ઝડપથી પસાર થઇ, ઘણોખરો તેવોનેતેવો દહીંના કોડા માફક ઝાડા વાટે

નીકળી જાય છે. આવા અતિસારથી પીડાતું બાળક વારંવાર માંદગી ભોગવે છે, અને તેના પેટમાં જબરી ચુંક નાંખે છે. અયોગ્ય ખોરાક આપવાથી અથવા ઠંડી હવામાં ખુલ્લા રહેવાથી શરીરની અંદર ઉત્પન્ન થતી ખજવાળથી એવો અતિસાર થાય છે, અને એ કારણથી થતો અતિસાર હીંદુસ્થાનમાં ડુંગરવાળા ભાગમાં વધારે થાય છે. એ અતિસાર થતાંની શરૂઆતમાં બાળકને દીવેલનું પાયસ (Emulsion) થોડું આપવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

દિવેલનું પાયસ (Emulsion) બનાવવાની રીત નીચે મુજબ છે:- ગુંદર તથા ખડીશાકર દરેકના ત્રણ ત્રણ ડ્રામ લેવાં અને તેમાં પીપરમેન્ટનાં તેલનાં બે ટીપાં તથા છ ડ્રામ પાણી નાંખવું. એ બધાંને એક ખલમાં નાંખી સારી રીતે ઘુંટવું, અને તેમાં ધીમેધીમે એક ઔંસ દીવેલ તથા પુરતું પાણી નાંખતાંજઇ તે બધું ચાર ઔંસ થાય એટલું બનાવવું. એ પાયસને વાપરતાં પહેલાં સારી રીતે હલાવવું અને દર ચારથી છ કલાકને અંતરે, અડધીથી એક ચા પીવાની ચમચીપુર આપવું. કોઇ પણ ગાંધીને ત્યાંથી પણ એ મળી શકે છે.

અતિસારનો ત્રીજો પ્રકાર, જેમાં સોજો આવે છે તે સૌથી વધારે ગંભીર પ્રકારનો હોય છે, કેમકે તેમાં હોજરી તથા આંતરડાંના પડોમાં વધતો ઓછો સોજો આવી ફેરફાર થયલો હોય છે. દરેક માતાનો હેતુ આ દરદની સામે બચાવ કરવાનો હોવો જોઇએ, અને તેથી આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્રના નિયમોનો અભ્યાસ કરી તેમણે એ બાબતમાં અનુભવ મેળવી મુકવો જોઇએ. એ દરદ વખતે બાળકની માવજત તથા તેને માટે લેવાના ઇલાજો બાબત વિવેચન

કરવાનો આ પુસ્તકનો હેતુ નથી. પણ ટુંકમાં એટલુંજ કહેવાનું છે કે તે રોગ અટકાવવા માટે બાળકના ખોરાક અને કપડાંની બાબતમાં મૂખ્યત્વે કરીને ધ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર છે.

અતિસાર સામે બચાવ– વિલાયતમાં જેમ ઉનાળામાં થતો અતિસાર જીવલેણ થઈ પડે છે, તેમ ઉષ્ણદેશોમાં બાળકોને થતો અતિસાર પણ તેવોજ થઇ પડે છે: અને તેનાપર તુરતાતુરત લક્ષ આપવાની જરૂર છે. કેમકે તેનું પરિણામ ઘણું ભયંકર આવે છે.

આ રોગ અટકી શકે એવો છે, અને ઉપર સમજૂતી આપ્યા મૂજબ ખોરાકની પસંદગીમાં અથવા તે બનાવવામાં થતી ગફલતને લીધે, અથવા તો જે વાસણોમાં તે ખોરાક બનાવવામાં આવેછે તેની મલીનતાને લીધે અથવા કઢંગી જાતની શીશીથી બાળકને ખોરાક આપવાને લીધે તે થાય છે.

“ **બ્રીટીશ મેડીકલ જરનલ** ” નામનાં ચોપાનીઆમાં ઉનાળામાં થતા અતિસાર બાબત નીચે મુજબ સલાહો આપવામાં આવી છે, અને જો કે તે તમામ સલાહો હીંદુસ્થાનમાં રહેતી ઈંગ્રેજ માતાઓને કદાચ લાગુ પડી શકે એમ નથી, તોપણ તેમાં જે કહેવામાં આવ્યું છે તેનો મોટો ભાગ સમશિતોષ્ણ દેશોમાં ફક્ત ઉનાળાને લાગુ પડે છે એટલુંજ નહીં, પણ ઉષ્ણદેશોમાં તમામ મોસમોને લાગુ પડે છે; તેથી કરીને એ કીમતી હકીકત અત્રે પુરેપુરી ઉતારી લેવામાં આવી છે.

“ બાળકોમાં ઉનાળામાં ફાટી નીકળતો અતિસાર, તથા બાળ-

કમાં થતાં મરણનું ભારે પ્રમાણ એ બન્ને સરખીરીતે ઘણાંજ શોચનિય છે; અને તેમાં પણ અતિસાર વધારે શોચનિય છે. કેમકે તે મોટે ભાગે અટકાવી શકાય એવો રોગ છે. તેથી તેના અટકાવ માટે જે જે ઇલાજો શોધી કાઢવામાં આવે તે સ્તુતિપાત્ર છે. તેથી કરીને **પૅડીંગટન** ખાતેની બચ્ચાંઓની ઇસ્પીટાલના વ્યવસ્થાપકોએ માતાઓ માટેની નીચે મુજબની સૂચનાઓ પ્રગટ કરવાનું જે પગલું ભર્યું છે તેનું અનુકરણ બીજી સંસ્થાઓ કરશે તો લાભદાયી નીવડશે.

" '**બાળકોને ઉનાળામાં થતો અતિસાર**– અતિસાર અને માંદગી જે યોગ્ય સંભાળથી અટકાવી શકાય છે, પણ હમેશાં મટી શકતાં નથી તેથી ઉનાળામાં હજારો બાળકો મરણ પામે છે. જો માતાઓ નીચેની સૂચનાઓ સંભાળપૂર્વક વાંચી તેનો અમલ કરશે, તો આ રોગોથી થતાં મરણમાંથી પોતાનાં બાળકોને બચાવી શકશે.

" '**૧. સ્તનનાં ધાવણથી ઉછેરાતાં બાળકો**–સ્તનનાં ધાવણથી ઉછેરાતાં બાળકો કરતાં કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં બાળકોમાં અતિસાર અને માંદગી ઘણાંજ સાધારણ થઇ પડયાં છે, તેથી બની શકે ત્યાંસુધી માતાઓએ આઠ નવ મહીનાનું બાળક થાય ત્યાંસુધી હમેશાં તેને ધવડાવીને ઉછેરવું.

" ' પણ ઉનાળામાં બાળકનું ધાવણ છોડાવવું નહીં.

" ' **સ્તનનાં ધાવણથી ઉછેરાતાં બાળકોમાં થતા અતિસારનો અટકાવ**–બાળક જ્યારે રડે ત્યારે **નહીં**, પણ નિયમસર વખતે હમેશાં તેને ધવડાવવું.

" ' સ્તનનું દુધ તથા પાણી શિવાય બીજું કાંઇ બાળકને પીવા માટે આપવું નહીં.

" ' ધવડાવતાં પહેલાં અને પછી સ્તન તથા તેની દીંટડી ધોઇ નાંખવાં.

" ' બાળકને ખવડાવ્યા પછી બાળકનું મ્હોં અંદરથી સ્વચ્છ ભીનાં ચીંથરાં વતે ધોઇ સારી રીતે સાફ કરવું.

ગમે તેમ થાય તોપણ બાળકને ફળ, આઈસક્રીમ, તળેલી માછલી, અથવા તેની માતાનાં ખાવામાંની ચીજોની કટકીઓ કદી આપવી નહીં.

" ' માતાએ મજબુત થવા માટે દુધ તથા સાદો ખોરાક લેવો, પણ બીર અથવા જલદ દારૂ, અર્ક, કે કોઇ જાતનો કેફી પદાર્થ બીલકુલ લેવો નહીં.

" ' ધવડાવનારી માતાઓએ ગજા ઉપરાંત મહેનત કરવી નહીં, અને યાદ રાખવું જોઇએ કે ચિંતા, સંતાપ અથવા કજીઓ કંકાસ કરવાથી પોતાનું દુધ બગડી જાય છે, અને તેથી પોતાનાં બાળકને અતિસાર થાય છે.

" ' ઉનાળામાં મ્હોંમાં કાંઇપણ કચરો જવાથી અતિસાર થવાનો સંભવ છે. તેથી બાળકોને મેલાં હોજીઆં, મેલી સ્તનની દીંટડી, મેલા ગળેબંધ અથવા મેલા અંગુઠા ચુસવા દેવા નહીં.

" ' ૨. **શીશીથી ઉછેરાતાં બાળકો**–બાળકોને થતો ઉનાળાનો અતિસાર, ખરાબ દુધ તથા મેલી શીશીઓ તથા ટોટીઓ વાપરવાથી મોટે ભાગે થાય છે.

" ' ગરમીની મોસમમાં દુધ જલદીથી ખાટું થઇ જાય છે, અથવા ધુળ કે કચરો પડવાથી, તેમજ માખી બેસવાથી મલીન થાય છે, તેથી નીચે મુજબની સાવચેતીઓ રાખવામાં ન આવે તો સહેલાઈથી અતિસાર થવાનો સંભવ રહે છે.

દરરોજ દુધ એક વખત નહીં, પણ **બે વખત** વેચાતું લેવું; સસ્તું દુધ જોખમકારક છે તેથી સારામાં સારૂં દુધ મોંઘું હોય તો પણ તે લેવું.

તેને એક બે મીનીટ સુધી ઉકાળવું. પછી તે દુધવાળાં વાસણને ઠંડા પાણીનાં વાસણમાં મુકી ઢાંકી દેવું અને ઠંડું રાખવું. દુધમાં ધૂળ કે કચરો ન પડે, તથા માખી તેને અડે નહીં તેમ તેને ઢાંકવું.

દુધને શીશીમાં નાંખતાં પહેલાં તે ખાટું થયું નથી તેની ખાત્રી કરવા માટે એક ચમચામાં થોડું લઇ ચાખી જોવું. તમારા મોઢાંમાં ટોટી બીલકુલ મુકવી નહીં.

બાળકના બીજી વખતના ખોરાકમાટે શીશીમાં જરાપણ દુધ રહેવા દેવું નહીં, અને જો શીશીમાં દુધ રહે તો તે માતાએ અથવા ઘરનાં બીજાં માણસોએ પીઇ જવું.

શીશી હોડીના ઘાટની હોવી જોઇએ, અને તેમાં રબરની ટોટી હોવી જોઇએ; પણ રબરની લાંબી નળીવાળી શીશી બીલકુલ વાપરવી નહીં.

શીશી વાપર્યા પછી તરત તેને ગરમ પાણીમાં નાંખવી, અને શીશી ધોવાનું બ્રશ જેને પણ વાપરતાં પહેલાં ઉકળતાં પાણીમાં રાખવામાં આવ્યું હોય છે તેનાથી તે શીશી સાફ કરી નાંખવી.

દરેક વખતનો ખોરાક આપ્યા પછી ટોટીને અવળી ઉંધી કરી ધોવી, અને શીશીની સાથે ઠંડા પાણીમાં તે રાખી મુકવી.

ગંદી શીશીથી સારૂં દુધ પણ વારંવાર બગડી જાય છે.

જ્યારે તાજું ગાયનું દુધ મળી શકતું ન હોય, અથવા દુધ જલદી ખાટું થઇ જતું હોય ત્યારે સારામાં સારૂં મીઠું ઘટ્ટ કરેલું દુધ વાપરવું.

એ ઘટ્ટ કરેલા દુધના નાના ડબ્બાઓ મંગાવવા, કેમકે ડબ્બો ખોલ્યા પછી તેમાંનું દુધ તરતજ બગડવા માંડે છે.

ખોલેલા ડબ્બા ઉપર સ્વચ્છ મલમલનું કપડું ઢાંકવું કે તેથી તેમાં ધુળ પડે નહીં, તેમ માખી તેને અડકે નહીં; અને પછી તેને ઠંડી જગ્યામાં રાખવું.

જો એકાએક અતિસાર અથવા ઉલટીનાં ચિન્હો બાળકને જણાય, તો તે દુધ એકદમ બંધ કરી તેને બદલે ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું સાદું પાણી, અથવા જવનું પાણી આપવું; અને બાળકને તુરતાતુરત દાકતર પાસે લઇ જવું.

અતિસાર એમનેએમ સારો થઇ જશે એમ ધારવું નહીં; કેમકે દાકતરની મદદ ન લેવામાં આવેતો ચોવીસ કલાકમાં બાળક એટલું બધું માંદું થઇ જશે, કે ત્યારપછી કરેલા ગમે તેવા ઉપચાર વ્યર્થ જાયછે.

એક બે દિવસ સુધી ફક્ત સાદું પાણી અથવા જવનું પાણી આપવાથી બાળક ભુખે મરી જશે એવી જરા પણ બીક રાખવી નહીં. કેમકે તેમ થવાનો જરાપણ સંભવ નથી.

બાળક જ્યારે રડે અથવા માંદું પડે ત્યારે તે ફક્ત વધારે ખોરાક માટે રડે છે અથવા ખોરાકની ટાંચને લીધે માંદું પડયું છે એમ બીલ-કુલ ધારવું નહીં.

ગરમીની મોસમમાં હાડકાં, વાસી શાકભાજી અથવા ફળો, તેમજ બીજો કચરો એકદમ ઉકરડામાંજ નાંખી દેવો, પણ ઘરમાં કે ઓરડામાં રહેવા દેવો નહીં. તેમાંનો બળી શકે એટલો તમામ કચરો બાળી નાંખવો; કેમકે કચરામાંથી માખો ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે માખો જે જે ખોરાકની ચીજો ઉપર બેસે છે, તેમાં સડો ઉત્પન્ન કરે છે.'

" આ સૂચનાઓ આ કામ માટે ઘણીજ વખાણવા લાયકરીતે લાગુ પડે છે. ઉનાળામાં પુખ્ત ઉમ્મરનાં માણસોની માફક બાળકોને પણ વધારે તરસ લાગે છે એ બાબતપર વધારે ભાર મુકીને કહેવાની જરૂર છે, તેથી બાળકોને કોઈ પણ રૂપમાં દુધ આપવા કરતાં થોડા એક ચમચા ઠંડું પાણી આપવાથી વધારે શાંતી વળી લાભકારક થઇ પડશે. ઘણીજ ગરમીના વખતમાં બાળકને ગાયનાં દૂધનું જે પ્રમાણ હમેશ આપવામાં આવતું હોય, તે કમી કરવાની જરૂર છે; એટલે દુધનો કસ પાણી રેડી પાતળું કરી વધુ કમી કરવો; અથવા તો દરેક વખતના ખોરાકમાં આપવામાં આવતાં દુધનું પ્રમાણ કમી કરવું. અને તે કમી પ્રમાણ થાય તેને બદલે થોડે થોડે અંતરે ઠંડું પાણી બાળકને અવારનવાર આપવું. વળી ગળ્યા ઘટ્ટ દુધને બદલે સારા મારકાનું મોળું દુધ વધારે પસંદ કરવા જોગ છે, અને તેને ખોલ્યા પછી ગાયનાં દુધને સાચવી રાખવા માટે જે રીત આપેલી છે તેવી રીતે તેને પણ સાચવી રાખવું.

"માતાઓ માટેની સૂચનાઓની યાદીમાં એક કે બે દીવસ સાદું પાણી અથવા જવનું પાણી આપવા બાબતની સહીસલામતી વિષે જે ફકરો આપવામાં આવ્યો છે તેને માટે જરા શક રહે છે; એમ કરવાની જરૂર હોય તો દાકતરની પુરી દેખરેખ નીચે તેમ કરવું. એમ છતાં જે થોડીઘણી ટીકા કરવાની હીમત કરી છે, તેનો આધાર દરેકના મત ઉપર રહેલો છે, અને તેથી આ તમામ સૂચનાઓનું મહત્વ જરાપણ કમી થતું નથી."

મરડો—વારંવાર કુમળાં બાળકોને થાય છે. ગરમ મોસમમાં જે ચિન્હો વધારે દેખાય છે તે નીચે મુજબનાં હોય છે:– તાવ, જોર કર્યા પછી થતો ઢીલો ઝાડો, સ્નિગ્ધ અને ચીકણા ઝાડા જેમાં શીરૂમાં પરૂ અને પાછળથી લોહી પડે છે તે. પેટમાં ચુંકો ઘણી આવે છે, અને ઝાડો થતાં ઘણુંજ જોર કરવું પડે છે. આવી પીડા ભોગવતાં બાળકોમાં જલદીથી માંસનો ભાગ ઓછો થાય છે, અને તે ફીકકાં પડી જઇ બળહીન થઇ જાય છે. આ રોગથી ગમે તેવું રૂષ્ટપુષ્ટ અને જબરૂં બાળક પણ થોડા દીવસમાં તવાઇ જઇ નબળું પડી જાય છે. ગરમ પાણીએ તે બાળકને નવડાવવાથી તેને શાંતી વળી વારંવાર ફાયદો થાય છે; અને બને ત્યાં સુધી બાળકને ગરમ રાખી ઉંઘ આવે એમ કરવું જોઇએ. એ રોગમાં સૌથી સાદામાં સાદો પણ ઉપયોગી ઉપાય, ઈંડાની સફેતી ને પાતળાં કરેલાં દુધમાં અગરતો ગરમ કરી ઠંડાં પાડેલાં પાણીમાં ભાંગીનાંખીને આપવાનો છે; એથી બાળકને પુષ્ટિ મળે છે, અને ઝાડાનો સહેજસાજ બંધકોશ કરે છે. આ દરદથી બાળકને ભારે

જોખમ થવાનો ભય રહેલો છે, તેથી એવી બાબતોમાં જેમ બને તેમ જલદીથી દાક્તરની સલાહ લેવી.

ઝાડાની કબજીઅત—બાળકને ઝાડાની કબજીઅત થાય ત્યારે તેનો ઝાડો સખત બંધાઇ જઇ રંગમાં બદલાયલો હોય છે. ઘણાં નાનાં બાળકોને ઝાડાની કબજીઅત થાય છે, તોપણ તેનાપર જેટલું ગંભીર અને તાત્કાળિક ધ્યાન આપી ઇલાજ લેવાની જરૂર છે તે પ્રમાણે થોડીએક માતાઓજ ફક્ત ધ્યાન આપી ઇલાજ લેછે. આ ત્રાસદાયક ચિન્હો બાળકમાં ઉત્પન્ન થાય છે તેનાં કારણો ઘણાં અને જુદાં જુદાં છે.

પ્રથમ—સ્તનનાં દુધથી ઉછેરાતાં બાળકને ઝાડાની કબજીઅત થાય, ત્યારે ઘણી ખરી વખતે તેની માતાની તંદુરસ્તીમાંજ બિગાડ થયલો હોવો જોઇએ, અને તેથી તે માતાની તબીયત ઉપર ધ્યાન આપવાથી તે બાળકને થતાં એવાં ચિન્હો બંધ પડી જશે. માતાએ એ બાબતમાં જે ઉપાયો લેવા જોઇએ તે નીચે મુજબના છે:-વધારે કસરત લેવી, ખોરાક લેવામાં વધારે સંભાળ લેવી, અને ખોરાકમાં શાકભાજી તથા ફળ વધારે લેવાં, અને મેલીનતું પ્રવાહી વિલાતી મીઠું (Magnesia) પીવું.

બીજું—કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં ઘણાં બાળકોમાં ઝાડાની કબજીઅત વધારે થાય છે, અને તે અયોગ્ય કૃત્રિમ ખોરાક વાપરવાથી તેની જીંદગીના પહેલાં થોડાં અઠવાડીઆમાંજ લાગુ પડે છે. કાંજીવાળા ખોરાકો ખવડાવવાથી આંતરડાંમાં ખજવાળ ઉત્પન્ન થઇ સોજા ચઢે છે. અને જે બાળકોને તેવા ખોરાકો આપવામાં આવે

છે, ત્યારે તેને વારંવાર ઝાડાની કબજીઅત થઈ થેાડેથેાડે વખતે ઘણેાજ દુઃખદાયક મરડેા થાય છે. એ પ્રમાણે થતું હેાય ત્યારે એકદમ બાળકને મેલીન્સફુડનેા ખેારાક આપવેા શરૂ કરવેા; અને તે મેલીન્સફુડ બાળકની ઉમ્મરનાં પ્રમાણ પ્રમાણે બનાવીને આપવેા, કે જેથી ઝાડાની કબજીઅતનાં ચિન્હેા જતાં રહેશે.

વળી આગળ આપેલી સૂચના મૂજબ તૈયાર કરેલા મેલીન્સફુડના ખેારાકથી બાળકને ઉછેરવામાં આવતું હેાય, ત્યારે કેટલીએક વખત બાળક દુધ પચાવી શકવાને શક્તિવાન ન હેાવાનાં સબબથી, તેને ઝાડાની કબજીઅત થાય છે. એવી વખતે ખેારાકની શીશી તૈયાર કરવામાં સાધારણ ઉપયેાગમાટે બતાવેલાં પ્રમાણ કરતાં મેલીન્સફુડ વધારે પ્રમાણમાં વાપરવેા. તેમજ કેટલીએક વખત દુધનું પ્રમાણપણ ઓછું કરવું સલાહભરેલું છે. બે ખેારાકની વચ્ચેના વખતમાં, ઉકાળેલું પાણી ઠંડું પાડી રાખ્યું હેાય તે બાળકને આપવું. અને ઝાડાની કબજીઅતનાં જરાપણ ચિન્હેા જણાય કે તરત છુટથી તે બાળકને આપવું. બાળકના પગ તથા અવયવેા ગરમ રાખવાની સંભાળ રાખવી.

ઝાડાની કબજીઅત વખતે બાળકને જલદ જુલાબ આપવાનેા રીવાજ ઘણેા ખરાબ છે, કેમકે તેથી પાચનક્રિયાની સારી હાલતને ધેાકેા પહેાંચે છે. ખેારાકમાં આપવામાં આવતી જુદી જુદી ચીજોનાં પ્રમાણમાં સહેજસાજ ફેરફાર કરવાથી, આ ત્રાસદાયક દરદ દુર થઇ શકે છે. પણ જ્યારે એ ઉપાયેાથી પણ આરામ ન થાય, ત્યારે

મેલીનના ચોખ્ખા પ્રવાહી વિલાતી મીઠાં (Magnesia) જેવા નરમ ક્ષારોના સૂક્ષ્મ જુલાબો આપવાથી ફાયદો થશે.

જ્યારે ચિન્હો વધારે સ્પષ્ટ અને હઠીલાં હોય, ત્યારે સાધારણ જુલાબ વાપરવો. જુલાબ તરિકે મેલીનનાં સ્વાદવગરનાં દીવેલનો જુલાબ બાળકની ઉમ્મર તથા સ્થિતીના પ્રમાણમાં અડધીથી બે નાની ચાની ચમચીપુર આપવો. મેલીનની સફરામાં દાખલ કરવાની ટીકડીઓ વાપરવાથી હોજરીને થાક લાગ્યા શિવાય સહેલાઇથી ઝાડા આવશે.

ત્રીજું, કેટલીક વખત ઠંડીને લીધે ઝાડાની કબજીઅત થાય છે. હીંદુસ્થાનમાં એ દરદ ઘણું સાધારણ છે. તેમાં કાળજું તથા આંતરડાંની ક્રિયા મંદ પડી જાય છે, અને તેમાં ખાસકરીને નબળાં બાળકોની બાબતમાં તેમ થાય છે; તેની સાથે ભુખ જતી-રહે છે, અને કઠણ મટોડી રંગના અથવા ફીક્કા રંગના ઝાડા થાય છે. તેને માટે સૌથી સારા ઉપાય નીચે મુજબ છે:—

(૧) ખોરાકમાં ફેરફાર. તેજ ઉમ્મરનાં બાળક માટે સાધારણ રીતે પાણીનું જે પ્રમાણ વાપરવાની ભલામણ કરવામાં આવેલી છે તેથી બમણા પ્રમાણમાં પાણી લઇ તેમાં મેલીન્સફુડનો ખોરાક બનાવવો.

(૨) પેટ ઉપર ગરમ શેક કરવા અને ધીમેધીમે ઘસવું.

(૩) ગરમ કપડાં પહેરાવવાં, અને પવનના સખત સપાટાથી રક્ષણ કરવું.

ચોથું—બાળકોમાં જે ઘણીજ સાધારણ પ્રકારની કબજીઅત થાય છે તે સ્નાયુઓની નબળાઇને લીધે અથવા પાચનક્રિયાની નળી ઉપરના સ્નાયુઓના પડોની નબળાઇને લીધે થાય છે. પેહુ ઉપર ઘસવાથી તેમજ તેની સાથે બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં ઉપર સૂચના આપ્યા મુજબ તૈયાર કરેલા મેલીન્સફુડનો ખોરાક છુટથી આપવાથી સાધારણરીતે તે કબજીઅત દુર થઇ જશે.

ઝાડાની કબજીઅતનો અટકાવ—ખત્રડાવવામાં તથા ઝાડો કરાવવામાં વધારે નિયમિત રહેવાની સંભાળ રાખવાથી ઝાડાની કબજીઅત દુર થઇ શકે છે. દરરોજ નિયમિત અંતરે બાળકને ખત્રડાવવું, અને દરરોજ મુકરર કરેલા વખતેજ બાળકને ઝાડે ફરાવવું. પ્રથમના છ મહીનાસુધી બાળકને દરરોજ બેથી ચાર ઝાડા અને વધારેમાં વધારે પાંચ ઝાડા થવા જોઇએ. ઝાડો સખત નહીં તેમ પાતળો નહીં એવો તથા ચળકતા પીળા તપખીરીઆ રંગનો હોવો જોઇએ. પૂખ્ત ઉમ્મરનાં માણસ કરતાં બાળકના પિસાબનું પ્રમાણ વધારે થાય છે, અને દેખાવમાં તે ચોખ્ખો અને ફીક્કા પરાળના રંગનો હોવો જોઇએ, પણ રગડાજેવો ડોવાયલો અને ઝાંખા રંગનો ન હોવો જોઇએ.

બાળકના ઝાડાપર દેખરેખ રાખવી—જો ઝાડા કડણ થઇ દરદ થતું હોય તો પેહુપર હાથથી ઘસવું, અથવા સાધારણ સેલિડ તેલ (Salad oil) જેવા તેલવાળા પદાર્થો ઘસવા. પેહુના છેક નીચેના ભાગથી ઘસવાનું કામ શરૂ કરી પેહુના ઉપર સુધી ઘસવું, અને

પછી ડાબી તરફ ઘસતા જઈ નીચેની બાજુસુધી ગોળ આકારમાં ઘસતા જવું. ઘસવાનું કામ ધીમે, હલકે હાથે પણ દૃઢ હાથથી દસથી પંદર મીનીટ સુધી કરવું.

બાળક જેમ મોટું થતું જાય, તેમ દુધમાં થોડો મેલીન્સફુડ નાંખી તેમાં કેળાં છુંદી નાંખી તેમાંથી બે કે ત્રણ નાની ચમચી નાસ્તા પહેલાં તેને આપવાથી આવી સાધારણ નબળાઇ અથવા અવ્યવસ્થા દુર થશે. કુમળાં બાળકોને પેટની કબજીઅતનાં ચિન્હો માલમ પડે ત્યારે બીજો સારો અને સરળ ઉપાય નીચે મુજબ કરવો :–દરરોજ એકથી ત્રણ અથવા ચાર નાની ચાની ચમચીપુર પાકી મીઠી નારંગીનો રસ બાળકને આપવો. પહેલો ચમચો સવારમાં બાળક ઉઠે કે તરત આપવો.

આમવાયુનો પણ અપચાની સાથે ઘણો સંબંધ છે; અને જો કે તેથી જોખમ થતો નથી, તોપણ તેથી બાળકને ઘણું દુઃખ થાય છે. એ થવાનું કારણ ઘણે ભાગે આયાઓની અજ્ઞાનતા અને બેદરકારી છે. તેઓ વારંવાર ખાલી શીશીની ટોટીઓ બાળકોને ચુસવા દે છે, અને બાળકને પાટા પણ ઘણા સખત બાંધે છે; અને તે બંન્ને કારણોને લીધે બાળકને આમવાયુ થાય છે. જ્યારે તેનાં ચિન્હો નજીવાં અને હલકાં હોય ત્યારે બાળકને ચત્તું અથવા ઉંધું સુવાડવું, અને ધીમે હાથે પણ દૃઢતાથી ઘસવું. ગરમ પાણીએ નવડાવવાથી પણ ઘણી વખત આરામ થશે. દુધ તથા મેલીન્સફુડના પ્રમાણમાં ફેરફાર કરવાથી અથવા દુધ જ્યાંથી આવતું હોય ત્યાંથી બદલી બીજે ઠેકાણેથી લાવવાથી, તેમજ ઉપર બતાવેલી સુચનાઓ

પર ધ્યાન આપવાથી આમવાયુના ચિન્હો જતાં રહેશે. બચપણમાં થતા આમવાયુપર પીપરમીંટનો અર્ક આપવો ઘણો ઉપયોગી થઇ પડશે.

ઘણાં કુમળાં બાળકોને પેટમાં વારંવાર ચુંક આવવાથી ઘણી વેદના થાય છે, અને તેથી તેની માતા ઘણી બેચેન રહે છે; તેનાં ચિન્હો નીચે મુજબ છેઃ-કાંઇપણ કારણ વગર મોટેથી ચીસ પાડીને રડવું, પગો ઉંચે ખેંચાઇ જવા, તથા સાધારણરીતે ચીકણા અને લીલા રંગના ઝાડા થવા. માતાનાં દુધથી ધાવતાં બાળકોને પેટમાં એવી ચુંક નાંખે તે ઘણું કરીને માતાના ખોરાકમાં થતી ભુલને લીધે થાય છે. ધવડાવનારી માતાનો ખોરાક સાદો, પૂષ્કળ અને પૈાષ્ટિક હોવો જોઇએ, તેમ તેમાં વારંવાર ફેરફાર કરવો નહીં, એ બાબત જેટલું ધ્યાન અપાય તેટલું ઓછું છે.

કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં બાળકોના સંબંધમાં પેટમાં ચુંક નાંખવાના કારણો નીચે મુજબનાં હોય છેઃ-ખોરાક બનાવવામાં આ-યાની ગફલત, જેવીકે ખાટું દુધ અથવા ખાટું થવા આવ્યું હોય એવું દુધ વાપરવું, અગર શીશી બરાબર ધોઇ ન હોય તેમાં ખો-રાક આપવો. એવાં કારણોથી બાળકને પેટમાં વારંવાર દુખે છે, અને તેથી એવી ભુલો ન થાય તે બાબત કાળજીથી સંભાળ રાખવી.

બાળકને શીશીથી ખોરાક આપ્યા પછી તેમાં થોડો ખોરાક બાકી રહે, તે બીજી વખતના ખોરાક સાથે માતાએ કદી ભેળવવા દેવો નહીં, પણ શીશીને ખાલી કરી નાંખી બરાબર ધોઇ નાંખવી, અને ગરમ પાણીમાં ભિંજાવા માટે મુકવી. શીશીમાં જરા પણ ખાટું દુધ અથવા ખોરાક રહી જાય. અને તેવીજ શીશીમાં બ-

શબર ધોયા વગર બીજી વખતનો ખોરાક બાળકને આપવામાં આવે તો તેથી બાળકની તંદુરસ્તીમાં ખલેલ પડશેજ. કેમકે હીંદુસ્થાનમાં દુધ ઘણો ટુંકો વખતજ સારૂં અને તાજું રહી શકે છે; તેથી આવા ભયથી બાળકને બચાવવા માટે ઘણીજ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. દુદથી જાદે ખોરાક આપવાથી બાળકના પેટમાં ચુંક નાંખે તો દીવેલનો એક ભાગ આપવાથી ઘણો સારો ફાયદો થશે.

પેટમાંનું આંતરડું બહાર નીકળી આવે છે, તેનું કારણ ઝાડાની કબજીઅત અથવા અતિસાર છે. આંતરડુ બહાર નીકળી આવે છે અને તેને લીધે ઝાડાની જગ્યાએ રતાશપડતો સોજો નાના જાયફળ જેવડો અથવા વખતે વખતે પક્ષીના ઇંડાં જેવડો થઇ આવે છે; તેમાંથી સહેજસાજ લોહી નીકળે છે, અને ઘણું દરદ થાય છે. એ આંતરડાંને પાછું અંદર હડસેલવા માટે ઠંડાં પાણીમાં બોળીને નીચોવેલી વાદળીથી તે ભાગને ઉપર હડસેલવો. આંતરડું એક વખત જો બહાર નીકળે, તો ફરીથી પણ તે વારંવાર સહેલાઇથી બહાર નીકળી આવશે; તેથી બાળકને ઝાડા થાય તે દરેક વખતે એ બાબત સંભાળ રાખવી. પેટની કબજીઅત અથવા અતિસાર થવાનાં ચિન્હો જણાતાંની સાથેજ તે ચિન્હો દુર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. બાળકને સવારમાં ઠંડા પાણીથી સારી રીતે નવડાવવાથી તે મજબુત થશે, તેમજ ઝાડા થયા પછી તે ભાગોને પણ ઠંડા પાણીથી ધોવાથી તે ભાગના સ્નાયુઓ મજબુત થઇ આંતરડાં બહાર નીકળતાં અટકશે.

બાળકનું મ્હોં આવવું—એ મ્હોંની અંદરની ચામડી ઉપર થતો એક જાતનો સોજો છે; અને તે ઘણી વખત ખાસ કરીને

કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાંતાં બાળકોમાં વધારે જોવામાં આવે છે એ મરજ અટકાવી શકાય એવો છે, અને સાધારણ રીતે સ્વચ્છતા ન રાખવાથી તે થાય છે. તેનાં ચિન્હો ઘણાં છે, જેવાં કે હોઠ, પારા, તાળવાં અને ગાલની અંદરની બાજુની સપાટીપર અનિયમિત ગોળ ધોળા ચાઠાં. દરેક નાનાં ચાઠાંની આસપાસની જગ્યા ઘણીજ રાતી થઇ જાય છે, અને તે જમીન એટલી બધી આરી થઇ જાય છે કે પાણી અગર ખોરાક ગળી જવાથી પણ ત્યાં ઘણું દરદ થાય છે. તેમજ બાળકને ધાવતી વખતે પણ એટલું દરદ થાય છે કે તે શીશીની ટોટી કે સ્તનની દીંટડી બીલકુલ મ્હોંમાં ઘાલતુંજ નથી. આ ચિન્હોની સાથે તે બાળકના બન્ને પગો વચ્ચેની જગ્યા પણ કંઇક રતાશ પડતી થઇ જાય છે.

મ્હોંની અંદર ફુગ જેવા બારિક વનસ્પતિ પદાર્થો ઉગી નીકળવાના સબબથી ચાઠાં પડી મ્હોં આવે છે. એ બારિક વનસ્પતિ પદાર્થો દુધની અંદર પૂષ્કળ હોય છે, અને તે સડી જઇ મ્હોંની અંદરના ભાગમાં વળગી રહે છે; મ્હોં અંદરથી બરાબર સાફ ન કરવામાં આવે ત્યારે તે સડી ગયલા તત્વો ઉગી નીકળે છે. વળી તે પદાર્થો ધાવવાની શીશીની ફાટોમાં તેમજ દુધ રાખવાનાં બીજાં વાસણોમાં પણ ઉગી નીકળશે. આ મ્હોં આવવાનો મરજ ઘણો ખરો ઉનાળાની મોસમમાં થાય છે.

ઉપચાર—બાળકને દરેક વખત ખવડાવ્યા પછી ચપટી પાપડીઓખાર ગરમ કોકીલાં પાણીમાં પીગળાવીને તે પાણીથી બાળકનું મ્હોં અંદરથી બરાબર ધોઇને લુછી નાંખવું. પછી વાળના

બ્રશથી, અથવા ટંકણખાર અને ગ્લીસરાઇન અથવા મેલીનનું **ગ્લીકોબોરેટ** (Glycoborate) ના મિશ્રણમાં બોળેલાં નરમ સણના કટકાથી મ્હોંને અંદરથી બરાબર સાફ કરવું. જ્યારે મ્હોં આવેલું છે એમ સ્પષ્ટ જણાય, ત્યારે જેટલી વખત દુધ બાળકને આપો તે સંભાળપૂર્વક ઉકાળીને આપવું, અને તેના દરેક ખોરાકમાં ટંકણખાર અથવા **પોટાશ કારબોનેટ** (Potash carbonate) ના થોડા દાણા નાંખવા. જો ઉલટી થતી હોય તો દુધને બદલે ગાયના માંસનો સત્વ અથવા મરઘાંનાં બચ્ચાંનો સેરવો, અથવા જવનું પાણી આપવું. તમામરીતે સ્વચ્છતા બરાબર રાખવી, તેમજ ધવડાવવાની શીશી તથા ટોટી દરેક વખત ખોરાક આપતાં પહેલાં તથા પછી ઘણીજ સારીરીતે સાફ કરવાં. એમ છતાં જો તે ચિન્હો નરમ નહીંજ પડે, અને બાળકની તબીયત બેકે ત્રણ દીવસમાં સુધરતી ન માલુમ પડે તો દાકટરની સલાહ લેવી.

કૂકડીઆ ખાંસી—કુમળાં બાળકોમાં તે વધારે થાય છે. અને તેથી થતાં અસંખ્ય ચિન્હોને આયાઓ તથા માતાઓ કુકડીઆ ખાંસી કહે છે. પવનની નળીની અંદરની ચામડીમાં થતા સોજાઓને લીધે એ કૂકડીઆ ખાંસીના ચિન્હો જણાય છે. ખરી કુકડીઆ ખાંસી ઘણીખરી સાધારણ ઠંડીની પેઠે શરૂ થાય છે, અને તેની સાથે સહેજસાજ તાવ, ગળું બેસી જવું, સુસ્તી તેમજ આંખ તથા નાકમાંથી પાણી નીકળવાનાં ચિન્હો જણાય છે. સૈાથી સારામાં સારો ઉપચાર ગરમ પાણીથી નવડાવવાનો છે, તેમજ ગળાંની પીઠ ઉપર નાનાં બ્રશ અથવા પીછાં વતે ગલીપચી કરીને

માંદગી ઉત્પન્ન કરવી; અથવા ગળાંની અંદર આંગળી ઘાલવી, અથવા મીઠાંનું પાણી, રાઇ તથા પાણી એકઠું કરી પાઇ ઉલટી કરાવવાથી સારૂં પરિણામ આવે છે. ખેારાક તૈયાર કરવાની બાબતમાં, ખેારાક આપવાના વખતમાં તેમજ નિયમિત વખતે ઝાડે ફરાવવાની બાબતમાં ઘણીજ સંભાળ રાખવી જોઇએ. અને જેમ બને તેમ જલદીથી દાકતરની સલાહ લેવી. કેમકે એ બાબતમાં તાબડતેાબ ધ્યાન આપવાની તથા સંભાળપૂર્વક ઉપચાર કરવાની ઘણીજ જરૂર છે. જો એ દરદ માલમ પડતાંની સાથે તેની પૂરી સંભાળ ન લેવાય તેા ઘણી વાર-વાર બાળક તેથી મરણ પામે છે.

ખેાટી કૂકડીઆ ખાંસી ઘણી ખરી રાત્રે શરૂ થાય છે, અને બાળક જાગે ત્યારે તેના શ્વાસમાં ભંગાણ પડી જાણે ગુંગળાઇ જવાની અણીપર હેાય તેવું દેખાય છે. આવાં ચિન્હેા અયેાગ્ય ખેારાક આપીને ઉછેરાતાં બાળકેા જેઓ ગંદી ગલીચી વાળી જગ્યાઓમાં રહેતાં હેાય તેમને ઘણી સાધારણરીતે થતાં જોવામાં આવે છે.

બાળકને સસણી થાય છે તે ઘણીખરી ખેાટી કૂકડીઆ ખાંસીને મળતીજ છે, અને બાળકને દાંત આવતી વખતે સાધારણ રીતે તે થાય છે. બાળક દેખીતીરીતે ઘણીસારી તંદુરસ્તીમાં હેાય

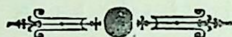
તેને આંકડી એકાએક થઇ આવે છે, અને તેનો શ્વાસ થોડોક વખત તદન બંધ પડી જાય છે. આંકડી જેમ જેમ બંધ પડતી જાય છે, તેમ તેમ શ્વાસ ચાલુ થાય છે, અને તે શ્વાસ ચાલુ થવાની સાથે ખોટી કૂકડીઆ ખાંસીની માફક સસણીનો અવાજ નીકળે છે. એવું થાય ત્યારે બાળકને ઉંધું સુવડાવવું એટલે આંકડી એકદમ બંધ પડશે; અથવા ગળાંપર ગરમ પાણીની ધાર રેડવાથી, તેમજ મ્હોંપર ઠંડું પાણી છાંટવાથી, અને સુંઘાડવાના ખાર સુંઘાડવાથી ફાયદો થાય છે. તોપણ તે બાળકની સાધારણ તંદુરસ્તીમાં સુધારો કરવાના ઇલાજ લેવાથી, ખુલ્લી હવામાં કસરત કરાવવાથી, માફક આવે એવો અને સહેલાઇથી પચી શકે એવો ખોરાક આપવાથી અને નિયમિત વખતે ઝાડા કરાવવાપર ધ્યાન આપવાથી સાધારણ રીતે એ મરજ અટકી શકે છે. તોપણ એ મરજ માલમ પડે કે તરત દાકતરની સલાહ લેવી.

સારી તંદુરસ્તીવાળાં બાળકોની ચામડી નરમ અને સુંવાળી હોય છે. આંખ ચોખ્ખી હોય છે, અને હોઠ રાતા હોય છે. શરીર ગોળમટોળ હોય છે, અને હાડકાંપર માંસ સારૂં ભરાયલુ હોય છે; ચરબી વધારે હોતી નથી, અને તમામ અવયવો ઢીલા નહીં પણ સખત લાગે છે. તેને દરરોજ ઓછામાં ઓછો એક વખત ઝાડો આવે છે. અને તે ઝાડા ઢીલા નહીં પણ નરમ અને ઘેરા પીળા રંગના હોય છે. દીવસનો મોટો ભાગ શાંત ઉંઘ લેતું હોય છે. તેના પહેલા વરસમાં દર મહીને આસરે એક રત-

લના પ્રમાણુમાં, અને બીજા વરસમાં દર મહીને આસરે પોણા રતલના પ્રમાણુમાં તેનું વજન એકસરખીરીતે વધતું જાય છે, અને બીજા વરસની આખરે તેનું વજન આસરે ૨૮ રતલ થાય છે. વજનમાં એવી રીતનો ધીમેધીમે સરખીરીતે થતો વધારો એ સારી તંદુરસ્તી તથા ખીલવણીનું ચિન્હ છે. પહેલા મહિનામાં ચોકકસ વખતે દરેક બાળકનું દર અઠવાડીએ વજન કરવું; પછી ત્રણ મહીના સુધી દર પખવાડીએ વજન કરવું; ત્યારપછીના ત્રણ મહીના સુધી દર ત્રણ અઠવાડીએ વજન કરવું, અને પછી પહેલું વરસ પુરૂં થતાં સુધી દર મહીને વજન કરવું. પછી બીજું વરસ પુરૂં થતાં સુધી દર ત્રણ મહીને વજન કરવું. બાળક સારી તંદુ-રસ્તીમાં હોય ત્યારે એ પ્રમાણે તેનું વજન કરવું. પણ માંદું હોય અથવા ખોરાક માફક ન આવતો હોવાથી તેની તબીયતમાં ખલેલ પડી હોય ત્યારે તેનું વજન વારંવાર કરવું. દુકાનમાં વપરાતાં મોટાં ત્રાજવાનાં એક પલ્લાંમાં ઘડી કરીને ફ્લાનલ અથવા બનુસ મુકવું, અને તેમાં નાનાં બાળકને સુવડાવીને તેનું વજન લેવું. પણ ફ્લાનલ અથવા બનુસનું વજન બાદ કરવાનું તથા બાળક કપડાં સાથે હોય તો તે કપડાનું પછીથી જુદું વજન કરી બાદ કરવું.

મોટાં થતાં બચ્ચાંઓનું પણ નિયમિત અંતરે વજન કરવું, અને નાનાં બાળકોની પેઠે તેમનાં પણ કપડાં વિગેરેનું વજન બાદ કરવું. જો બચ્ચું સારી રીતે તંદુરસ્ત હોય તો વરસમાં બે વખત તેનું વજન લેવું.

શિયાળામાં બાળકો તથા છોકરાંનાં વજનમાં સાધારણરીતે વધારો થાય છે: ગરમ મોસમમાં તંદુરસ્ત છોકરાંઓનું પણ વજન કમી થાય છે. હીંદુસ્થાનમાં બાળકોનાં વજન નોંધવા માટે મેલીન્સફુડ કંપનીએ બહાર પાડેલા ખાસ "**બાળકોનાં વજન નોંધાવાના નકશા**" વાપરવાથી વધારે સવડતાભરેલું થઇ પડશે; તેની નકલો હીંદુસ્થાન, બ્રહ્મદેશ અને સિલોનમાંના મેલીન્સફુડ કંપનીના આડતીઆઓને લખવાથી મફત મળી શકશે.



પ્રકરણ ચૌદમું.



અકસ્માતિક પ્રસંગે શું કરવું ?

હીંદુસ્થાનમાં કેટલીએક જગ્યાઓએ દાક્તરો ઘણે છેટે હોવાના સબબને લીધે દાક્તરી સલાહ ખપ વખતે તુરતાતુરત લેવાનું ઘણું મુંસ્કેલ થઇ પડે છે, તેથી આયાઓ તથા માતાઓએ એકાએક ઓચિંતા પ્રસંગો તથા અકસ્માત વખતે શુંશું કરવું તે જાણવાની તેમને ઘણીજ જરૂર છે.

અકસ્માતના તમામ દાખલાઓમાં સાધારણ માવજત. અકસ્માતના તમામ કેસોમાં, ઇજા પામેલાની સહીસલામતીનો ઘણો આધાર, તેને શાંતિ આપવા માટે, તેની આજુબાજુના માણસોએ તાબડતોબ જે ઉપાયો લીધા હોય તેના ઉપર રહેલો છે. જો આ પ્રકરણમાં જે કહેવામાં આવ્યું છે તે ઉપરથી, આવા અકસ્માતો વખતે કેવી રીતે વર્તવાથી સારો ફાયદો થશે, તે કોઇ માતા સીખશે, તો તે મેળવેલા જ્ઞાનથી તેને હમેશાં ખુશી થવાનું છે; કેમકે કોઇપણ વખતે તે તેથી ઇજા પામેલાનું દરદ કમી કરી શકશે, દુઃખમાં ઘટાડો કરી શકશે, અને પોતાનાં બાળકને ઝટ સારૂં કરી શકશે તેમજ બીજા કોઇની જીંદગી પણ બચાવી શકશે.

એવા અકસ્માતના તમામ સંજોગોમાં નીચેના મુદ્દાઓ ઉપર

ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે, કેમકે તેથી જે જે ઉપચારો કરવામાં આવે તેનાં પરિણામ ઘણાંજ સારાં નિવડશે.

૧. એવી વખતે શાંત, દૃઢ અને મક્કમ રહેવું, પણ ગભરાઇ જવું નહીં, અને કોઇપણ ઉપચાર અજમાવતાં પહેલાં, શું કરવું છે, તે મનમાં ચોક્કસ કરવું. અને તે બરાબર નક્કી કર્યા પછી, જે ઉપચારો લેવાનું નક્કી કર્યું હોય તે શાંત પેટે, દૃઢતાથી અને ઝડપથી લેવા. અને આજુબાજુ ઉભેલા માણસો કાંઇ ફેરફાર કરવાનું કહે તેનાપર બીલકુલ ધ્યાન આપવું નહીં. કેમકે તેથી ઉપચાર કરવામાં વિલંબ થાય છે, અને ઇજા પામેલાની વેદનામાં વધારો થાય છે.

૨. ઇજા પામેલાને ઘણુંજ સારૂં ચેન પડે એ પ્રમાણે સાધારણરીતે ચત્તું અને સીધું સુવડાવવું. પણ જો તેમ કરવાથી શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો શરીરનો ઉપલો ભાગ સહેજ ઉંચો રાખવો.

૩. ગરદન, છાતી અને કમ્મરની આસપાસનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં.

૪. જો દરદીનું શરીર ઠંડું લાગતું હોય, તો તેને ધાબળા ઓઢાડવા; અને જો તે ઠંડીની સાથે પૂષ્કળ લોહી નીકળતું ન હોય તો તેના શરીરને ઘસીને અથવા કૃત્રિમ ઉપાયોથી ગરમ કરવું.

૫. જો દરદી તદન થાકી ગયો હોય, અથવા વીસમીનીટ સુધી અભુલ્ન રહ્યો હોય તોજ તેને ફક્ત થોડા પ્રમાણમાં જુસ્સો આવે એવા ઉદ્દીપક માદક પદાર્થો આપવા.

નાના ઘા તથા ફાટોના ઉપચારો, એટલા બધા મહત્વના નથી કે તેમાં શસ્ત્રવૈદની સલાહની જરૂર પડે. તોપણ એવી ઇજાઓ, અણઘડ ઉપચારો કરવાથી, કંટાળો ઉપજાવે એવી અથવા ભયભરેલી થાય છે. તેથી સહેજ ફાટો તથા સાદા ઘાની બાબતમાં પણ ઉપચાર કરવામાં હમેશ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. જો થોડું ગરમ પાણી નજીક હોય તો તેનાથી અથવા ઠંડું પાણી ઉકાળીને ગાળ્યા પછી તે-નાથી તે ઘાને ધોવો, અને તે ઘા પર તે પાણી છુટથી ધીમેધીમે રેડવું; અને પછી સ્વચ્છ સણના કટકાથી તે ભાગને લુછી નાંખવો. આવી રીતના ઉપચાર કરવાથી કચરો તથા ઇજા કરે એવી ચીજ તે ઘામાં જઇ શકતાં અટકે છે. પછી ઘાની બન્ને બાજુઓ સખતરીતે દાબવી, અને મલમલની પટ્ટીની ચીપો તે ઘાની બાજુઓ એકઠી રહે તે પ્રમાણે તે ઘા પર કાટખુણે ચોઢવી.

જ્યારે ઘા વધારે ગંભીર હોય ત્યારે, જે નસમાંથી લોહી વહેતું હોય તે નસની જાત પ્રમાણે ઉપચારમાં ફેરફાર કરવાની જરૂરછે. લોહી શરીરમાં **ત્રણ જાતની નસોમાં** થઇને વહે છે, અને તે **ધોરી નસ, સાધારણ નસો,** અને બારિક વાળ જેવી ઘણી ઝીણી **રગો** જે ધોરી નસોની નાની શાખાઓને નાની નસો સાથે જોડે છે તે. ધોરી નસો, સાધારણ નસો કરતાં શરીરમાં સાધારણરીતે ઉંડી રહેલી હોય છે; ખરેખર, નસોમાંની ઘણીખરી જે ખુલ્લી આંખે આપણને

ચામડીમાંથી દેખાય છે તે બધી સાધારણ નસો કહેવાય છે. આ ત્રણે જાતની નસોમાંનાં લોહીમાં રંગનો તફાવત છે. ધોરી નસમાંનું લોહી ઘેરા રાતા રંગનું હોય છે, અને સાધારણ નસોમાંનું લોહી કાળાશ પડતું રાતું હોય છે; અને ઝીણી રગોમાંનું લોહી એ બન્ને રગોની વચ્ચેના રંગનું હોય છે.

નસોમાંથી લોહી જે તરફ વહે છે તે ઉપરથી તથા તેના રંગ ઉપરથી તે લોહી ક્યાંથી વહે છે તે નક્કી કરી શકાય છે. **જખમ થયલી ધોરી નસમાંથી** જે લોહી નીકળે છે તે ઘેરા રાતા રંગનું હોય છે, અને અંતઃકરણના ધબકારા પ્રમાણે તે લોહીની ધાર ફુટે છે:

ઘાયલ થયલી સાધારણ નસમાંનું લોહી જરા વધારે કાળાશપર હોય છે, અને સરળ રીતે એકસરખું નીકળે છે. **રગોમાંથી** જે લોહી નીકળે છે તે ઘામાંથી જરાજરા ટપકતું હોય તેમ નીકળે છે.

દબાણથી સાધારણ રીતે વહેતું લોહી અટકાવી શકાય છે. એટલું યાદ રાખવું કે **સાધારણ નસોમાં લોહી અંતઃકરણ તરફ વહે છે, અને ધોરી નસોમાં લોહી અંતઃકરણમાંથી જતું હોય તેમ વહે છે,** તેથી આ બે જાતની નસોમાંની કોઇમાંથી લોહી નીકળતું હોય, ત્યારે કઇ જગ્યાએ અને કેવી રીતે દાબવું તેની સમજુતી આપવાની જરૂર છે. જ્યારે **જખમ થયલી સાધારણ નસમાંથી** લોહી નીકળતું હોય, ત્યારે જો સીધા દબાણથી લોહીનું વહેવું અટકતું ન હોય, તો ઘાયલ થયલા અવયવની આસપાસ એક પાટો લાંધવો, અને ઘાની જે બાજુ અંતઃકરણથી દુર હોય તેને મજબુત દાબમાં રાખી તે પાટો બાંધવો.

જખમ થયલી ધોરી નસમાંથી લોહી, ઘાની જે બાજુ અંતઃકરણની નજીક હોય તેમાંથી મુખ્યત્વેકરીને જોરથી દદુડીરૂપે નીકળે છે. સીધા દબાણથી તે લોહી વહેતું ન અટકે, તો ઘવાયલા અવયવની આજુબાજુ એક સખત પાટો બાંધવો, અને ઘાની જે બાજુ **અંતઃકરણની નજીક હોય** તે બાજુને ખુબ દબાવીને બાંધવી.

જો શરીરની બહારની સપાટીમાંથી કોઇક કારણસર લોહી નીકળતું હોય, ત્યારે નીચેના ઉપાયો અજમાવવાઃ—

ઘવાયલા ભાગ ઉપર સીધું દબાણ કરવું અને ઘવાયલા ભાગને શરીરની સપાટી કરતાં ઉંચો રાખવો. જો જખમ પગમાં હોય તો ઘાયલ થયલા માણસને ચત્તો સુવડાવી તેનો પગ ઉંચો કરવો. દાબવા માટે રૂમાલ, વાદળી, પીંજેલુ રૂ અથવા આંગળી જેવી નરમ ચીજોથી દાબવું.

જો ઉપરના ઉપાયોથી ધાર્યા પ્રમાણે લોહી બંધ ન થાય, અને ફક્ત દબાણ કરવાથી પણ લોહીનું વહેવું ચાલુજ રહે, તો જે ઠેકાણેથી લોહી નીકળતું હોય તેની બરાબર ઉપરની જગ્યાએ **તે અવયવની આસપાસ એક સખત પાટો બાંધવો.** પછી દાકતરને બોલાવવો, અથવા તો જ્યાં દાકતરની મદદ મળી શકતી હોય ત્યાં અથવા દવાખાનામાં તે ઘવાયલા માણસને સંભાળથી મોકલી આપવો. પાટો બાંધવામાં રૂમાલ, કપડાંની પટી, દોરડું, સુતળી અથવા રબરની દોરી વાપરવી.

માથાંની ચામડીમાં જખમો પડયા હોય, ત્યારે રૂમાલ, પીંજેલું રૂ, અથવા પોચાસણનાં લુગડાંના કટકા જેવી પોચી

ચીજોથી ઘાના ઉપર દબાણ કરવું. જો તેવી પોચી ચીજોની ગાદી બનાવાય, અને તે ગાદી હાથમાં પકડી ઘાપર સખત દાબવામાં આવે, તો મોટેભાગે એકદમ લોહી વહેતું બંધ પડશે.

મ્હોં તથા જડબાંમાંથી નીકળતું લોહી, તેજ પ્રમાણે બંધ કરી શકાશે. એટલે જખમ થયલો ભાગ તેની નીચેનાં હાડકાં સાથે જોરથી દબાય એ પ્રમાણે તેનાપર ગાદી મુકીને દાબવું.

જો રોગથી બગડેલી સપાટીમાંથી એટલે ગુમડાં, નાસુર વિગેરેમાંથી લોહી નીકળતું હોય, અને સીધાં દબાણથી લોહી વહેતું બંધ ન પડે, તો લોહી બંધ કરે એવા રૂથી તે જગ્યાએ મજબુત પાટો બાંધવો. લોહી બંધ કરે એવું ઉન અથવા સારૂં પીંજેલું રૂ, ફટકડીના સખત પાણીમાં અથવા પોલાદના અર્કમાં સારી પેઠે બોળવું. અને પછી તેને ધીમે ધીમે સુકાવા દેવું. જો લોહી બંધ કરે એવું રૂ મળી શકતું ન હોય તો સાદું ઉંન અથવા સણનાં ચીથરાંને ઠંડા પાણીમાં બોળીને તેની ગાદી બનાવવી અને જખમ ઉપર ફરતી તે ગાદી મજબુત બાંધી દેવી.

ફુલી ગયલી નસો—ઘાયલ થયલી લોહીની નસો કેટલીક વખતે ફુલી જાય છે, કેમકે નસોમાં લોહી નિયમિતરીતે વહી શકે તે માટે તેમાં જે પડદા રાખવામાં આવેલા છે,

તે લોહીના દાબથી સંકોચાઇ જાય છે; અને લોહીનો વ્હો એકદમ ધસારાભેર થવાથી તેનું વજન એટલું બધું થઇ જાય છે કે તેથી તે ધાયલ થયલી નસો ફુલી જાય છે. જ્યારે પગમાંની ફુલી ગયલી કોઇ નસ તુટી જાય ત્યારે તે ધાયલ થયલા અવયવને શરીરના બીજા ભાગ કરતાં ઉંચો રાખવો, અને તે ધાની નીચેના ભાગમાં રૂમાલ અથવા બીજા કોઇ કપડાંનો પાટો બાંધવો.

જ્યારે **નાકમાંથી લોહી વહેતું હોય,** એટલે નસકોરી ફુટી હોય, ત્યારે ઠંડું પાણી માથા તથા નાક પર રેડવું, અથવા બરફ લગાડવું. લોહીની કોઇક નસોને ઇજા થવાના કારણથી નસકોરી ફુટે છે. કેટલાએક માણસોની નસકોરી વારંવાર ફુટે છે, અને તેથી કરીને નાકવાટે પૂષ્કળ લોહી નીકળી પડે છે; ઉછરતાં બચ્ચાં તથા નબળાં પડી ગયલાં બાળકોની નસકોરી ફુટવાથી ગંભીર પરિણામ આવવાની બીક રહે છે; તેથી લોહી વહેતું અટકાવવા માટે તાબડતોબ તમામ ઉપાયો કામે લગાડવા જોઇએ. એવી વખતે દરદીને ચત્તો સુવડાવી તદન શાંત રાખવો જોઇએ, અને તેના નાક પર ઠંડી ગાદી મુકી રાખવી. એમ કરવા છતાં લોહી વહેતું બંધ ન પડે તો પીંજેલાં રૂ અથવા લોહી બંધ કરે એવાં ઉનમાંથી થોડું લઇ તેની ધડી કરી એક દોરીથી બાંધી તેને નાકમાં ઘાલી નાકમાં ઉંચે ચઢાવવી.

ઉલટી તથા ઉધરસથી મ્હોં વાટે પડતું લોહી—જો

ઘણુંજ વધારે પડે તો તેનાપર એકદમ ગંભીરરીતે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે; કેમકે પેટમાં નાસુર થયાંના અથવા વધતા ઓછા પ્રમાણમાં ક્ષય રોગ થયાનાં એ ચિન્હો છે. આવી વખતે દરદીને જેમ બને તેમ શાંત રાખવો એ ઘણું સારૂં છે. ગમે તેમ થાય પણ તેને બોલવા દેવો નહીં, અને તાજી હવા છુટથી શ્વાસમાં તેને મળે એમ કરવું. અને તેને બરફ, અથવા બરફથી ઠંડું કરેલું દુધ અથવા પાણી પીવા આપવું. જો લોહી પૂષ્કળ નીકળતું હોય તો ઠંડો ભીંજવેલો ટુવાલ તેની છાતી પર લગાડવો. અને જો ફેફસાંમાંની કોઇ તુટી ગયલી નસમાંથી લોહી વહેતું હોય તો ટર્પેન્ટાઇન તેલની વરાળને બાફ સાથે મિશ્ર કરી તેને છુટથી સુંઘાડવી. એ ટર્પેન્ટાઇન તેલની ઉપર કહ્યા મુજબની વરાળ કરવા માટે બશેર ઉકળતાં પાણીમાં ત્રણ ટેબલચમચાપુર ટર્પેન્ટાઇન મેળવવાથી જે વરાળ તથા બાફ મિશ્ર થઇને બહાર નીકળે છે તે દરદીને સુંઘાડવી.

રક્ત સ્રાવની બાબતમાં દરદી વારંવાર નબળો પડી જઇ બેભાન થઇ જાય છે. પણ તેથી કાંઇ જોખમ કે ભય થવાનો સંભવ નથી; કેમકે લોહીની મંદ પડી ગયલી અથવા કમી ગતીને લીધે દરદી બેભાન થઇ જાય છે. પણ તેથી લોહી વહી જતું સહેલાઇથી અટકી શકે છે. કેમકે દબાણ તથા વ્હેાનું પ્રમાણ કમી થવાથી લોહી વધારે જલદીથી જમી જાય છે, અને દહીં જેવા કોડા બંધાઇ ઘાયલ થયલી નસોમાં કુદરતી રીતે તેના દાટા થાય છે, અને

તેથી લોહી વહેતું અટકે છે. પણ જો બેભાન અવસ્થા વધારે વખત ચાલુ રહે, અને લોહી વહેતું બંધ ન પડે તો દરદીને સચેતન કરવા માટે તાકીદના ઉપાયો લેવાની જરૂર છે.

ડામ. ભડકાની ઝાળથી અથવા ગરમ નક્કર પદાર્થોથી દાઝવાથી ડામ પડે છે. જે ચીજથી ડામ પડયો હોય તે ચીજની ગરમી વધારે અથવા ઓછી સખત હોય તેનાં પ્રમાણમાં, તથા જેટલો વધતો ઓછો વખત તે ડામ પડેલા ભાગને હવામાં ખુલ્લો રાખ્યો હોય તેના પ્રમાણમાં, ડામની વેદના વધતી ઓછી સખત હોય છે. ડામ હલકો હોય તો તેથી ચામડી સહેજ રાતી થાય છે. અને ડામ વધારે સખત હોય તો ચામડી તથા માંસ બાળીને કોયલા જેવાં કાળાં કરી નાંખે છે.

દાઝેલાંનાં ડામ, ગરમ પ્રવાહી પદાર્થો લાગવાથી પડે છે. તેલ તથા દુધથી દાઝેલાના ડામ, સાધારણરીતે, પાણીથી પડેલા ડામ કરતાં વધારે સખત હોય છે. શરીરનો જે ભાગ દાઝયો હોય, તેમજ શરીરના જેટલા ભાગ ઉપર દાઝયાનો ડામ પડયો હોય, તેના પ્રમાણમાં એ ઇજાથી વધતો ઓછો ભય થવાનો સંભવછે. દાખલા તરિકે, શરીરમાં કોઈ એક જગ્યાએ સખત ડામ પડી ચામડી બળી ગઇ હોય તેનાં કરતાં શરીરના મોટા ભાગપર એવાં દાઝેલાંના સહેજ ડામ પડયા હોય તો તેનું ઘણું કરીને વધારે ગંભીર પરિણામ આવે છે. જ્યારે ડામ હલકો એટલે સહેજસાજ હોય, અને **ચામડીમાં બીલકુલ જખમ પડયો ન હોય,** તો દાઝેલા ભાગપર પાપડીઆખા-

રનું તીવ્ર કાકરવરણું દ્રાવણ પાણી થોડું થોડું રેડવું, અને તે દાઝેલા ભાગને તેનાથી ભીનો રાખવો.

આવી જાતની ઇજાઓથી થતાં દરદ ઓછાં કરવા માટે નીચે મુજબના ઉપાયો લેવાની જરૂર છે.

પ્રથમ:—ઘાયલ થયલા ભાગમાંથી હવા જેમ બને તેમ કાઢી નાંખવા માટે **થોડું અળસીનું તેલ અથવા મીઠું તેલ તે ઘા ઉપર રેડવું.**

બીજો:—ઘા ઉપરનાં તમામ કપડાં **સંભાળપૂર્વક કાઢી નાંખવાં.** જો તે સહેલાઇથી કાઢી શકાતાં ન હોય, તો કપડાં ખેંચી કાઢવાથી ઘાયલ થયલા ભાગની વેદના અને દુ:ખમાં નકામો વધારો કરવાને બદલે તે ઘા ઉપરનાં કપડાં બેલાશક કાપી કાઢવાં. પછી જો તે માણસને બળી ગયલાના ડામ સખત પડયા હોય તો, તેના શરીરપર અથવા તેનાં કપડાં અને શરીર વચ્ચે તેલ રેડવું, કે તેથી કપડાં નરમ થઇ શરીરપરથી સહેલાઇથી કાઢી નંખાશે. અને તેથી ચામડીને વધુ ફાટવાનો સંભવ ઓછો થાય છે.

ત્રીજો:—અળસીના તેલમાં અથવા મીઠાં તેલમાં **થોડું પીંજેલું રૂ અથવા સણના કટકા બોળી,** ઘાયલ થયલા ભાગ ઉપર લગાડવા. અને એ પ્રમાણે થોડા વખત સુધી કર્યા કરવું. આ કામ માટે અળસીનું તેલ તથા ચુનાનું પાણી સરખે ભાગે લઇ ઘા પર લગાડવાથી ઘણોજ સારો ફાયદો થાય છે. એ કામમાં જે તેલ વાપરવું તે અળસીનું, જીતફળનું, અથવા બદામનું તેલ વાપરવું, પણ નખતેલ અથવા બીજું કોઇપણ જાતનું ખનિજ તેલ વાપરવું નહીં.

હીંદુસ્થાનમાંનો પહેરવેશ, તેમાં ખાસ કરીને, સ્ત્રીઓનો તથા નાનાં બાળકોનો પહેરવેશ એવીજાતનો હોય છે કે તેને સહેલાઇથી સળગી ઉઠવાની ધાસ્તી છે; અને જો સળગી ઉઠે તો ઘણો મોટો ભય થવાની ધાસ્તી રહે છે. એવી વખતે જેટલી શાંતતા અને મનની સમયસુચકતા રાખવાની જરૂર છે તેટલી બીજી કોઇ વખતે રાખવાની જરૂર પડતી નથી. સળગતી ચીજમાંથી ભડકો નીકળવા માટે તેને હવાની જરૂર છે એ યાદ રાખવુ; તેથી જો કોઇ માણસનાં કપડાં સળગી ઉઠે, તો તે સળગેલાં કપડાંને હવા મળતી બંધ થાય એવા ઉપાય તાબડતોબ લેવા જોઇએ. તે માણસને મોટા ઝભ્ભામાં અથવા કામળા, બનાત, અથવા એવી બીજી ચીજમાં પુરેપુરો વિંટાળવાથી તેને હવા મળતી બંધ કરી શકાશે. લોકોએ યાદ રાખવું જોઇએ કે જે માણસનાં કપડાં સળગી ઉઠયાં હોય તે જો આમતેમ દોડે, તો તેથી જીવલેણ પરિણામ નીપજવાનો ઘણો સંભવ છે; જો કોઇનાં પહેરેલાં કપડાં સળગી ઉઠે, તો તેણે જમીનપર સુઈ જઇ આમતેમ ગબડવું. બળી ગયલા અથવા દાઝી ગયલા માણસના મનને ભયનો મોટો આંચકો લાગે છે, અને તેનાથી તેનો બચાવ કરવાની જરૂર છે તે યાદ રાખવું. ઘાયલ થયલા ભાગોપર પ્રથમ તમામ ધ્યાન આપી તેની સારવાર કર્યા પછી, તેને ગરમ કપડાં ઓઢાડવાં, અને ગરમ તથા શરીરમાં વધારે જોમ આવે એવી પીવાની ચીજો તેને આપવી.

ડંખોની સારવાર—બીલાડી, કુતરાં તથા માછલીઓનાં અણિદાર દાંતોથી એક અથવા વધારે કાંણાવાળા તથા તીણાં ઘા

પડે છે, અથવા તેથી માંસ કપાઇ જઇ ચીરાવાળા ઘા પડે છે, અગર ફક્ત ચામડીપર ઉઝરડા પડે છે. એવી બાબતમાં થયલી ઇજાના પ્રમાણમાં તેને કરવાની સારવારની રીતીમાં વધતો ઘટતો ફેરફાર સમયને અનુસરીને કરવાની જરૂર પડશે; પણ તમામ બાબતોમાં ઘાથી માંસમાં કોહવાટ અટકાવવામાટેની દવાના ઉપચાર તાબડતોબ કરવામાં આવે છે; કેમકે જે પ્રાણી કરડયું હોય તેનાં મ્હોંમાં સડો ઉત્પન્ન કરે એવા ઘણા પદાર્થો રહે છે. જો દરદ સખત હોય તો ડંખના ઘા ઉપર ગરમ શેક કરવાથી અથવા ગરમ પોટીસ બાંધવાથી ઘણોજ આરામ થાય છે.

હડકવા—કુતરૂં કરડવાથી થતા ભયના સંબંધમાં ઘણીજ સમજફેર ચાલે છે, તેથી આ જગ્યાએ સ્પષ્ટ બતાવવાની ખરી જરૂર છે કે જો કુતરાંને હડખું ન લાગ્યું હોય તો તેના કરડવાથી હડકવું લાગવાની જરાપણ ધાસ્તી રાખવી નહીં. **બ્રાઉન સમાજે** એ હડકવાનાં સંબંધમાં નીચે મુજબની જાહેર ખબર પ્રસિદ્ધ કરી છેઃ-

“ એ રોગ કોઇપણ ઉમ્મરનાં કુતરાંને થાય છે, અને વરસની કોઇપણ રૂતુમાં થઇ આવે છે. કુતરાંનાં મ્હોંના દેખાવ તથા ચાલ્ય ઉપરથી તે જણાઇ આવે છે, કેમકે તે ઉદાસ તથા ચીડીઉં થઇ ભટકયા કરેછે, તથા આમતેમ સંતાઇ જવાનું શોધ્યા કરેછે. લાકડું પત્થર અથવા કાંઇપણ કચરો જુએ તેને દાંતવતે કોતરી ખાય છે. કલ્પિત ચીજોપર તરાપ મારે છે, અને વિચિત્ર તથા ઓચિંતા અવાજથી અતિશય ઉશ્કેરાઇ જાયછે. ગળાંમાં કાંઇ ભરાઇ રહ્યું હોય તે કાઢી નાંખવા માંગતું હોય એ પ્રમાણે પોતાના પંઝાથી પોતાનાં ગળાંપર ઘસે છે; તેનાં મ્હોંમાંથી

લાળ પૂષ્કળ નીકળે છે. તે સહેલાઇથી ઉસ્કેરાઇ જાય છે, અને વિ-ચિત્ર તથા વિલક્ષણ રીતે અને કઠોર લાગે એવી રીતે ભસે છે. તે કુતરૂં પોતાના ધણી અથવા કોઇપણ પ્રાણી ઉપર હુમલો કરે છે; અને બીજાં કુતરાંઓને જોઇને તે સહેલાઇથી ઘણાજ જુસ્સામાં આવી જાય છે. સારાં તંદુરસ્ત કુતરાંઓ તેનાથી બીએ છે; અને તે તેમના પર હુમલો કરે ત્યારે, તેમજ તેને તે રોગનાં ચિન્હો જણાયકે તરત તેઓ ચેતી જઇ તેનાથી દુર રહે છે. એ રોગમાં હડખાયલાં કુતરાંને પાણી આપવામાં જરા પણ ધાસ્તી રહેતી નથી. કરડવાનું વલણ તે કુતરાંમાં જણાય તે પહેલાં તો તે પોતાનાં ધણીપર ઘણોજ પ્યાર બતાવી તેની સાથે ગેલ કરે છે, અને તેનું મ્હોં વીગેરે ચાટે છે. મુંગા મુઝારાની જાતના રોગમાં કુતરાંનાં જડબાંમાં લકવો થાય છે, અને તેથી તે કરડી શકતું નથી. જો કુતરાંમાં ઉપર મુજબનું દીવાનાપણું જણાય, અથવા બીજા પ્રાણીઓને કરડવાતું હદ ઉપરાતતું વલણ જણાય તો એકદમ જાળીથી તેનું મ્હોઢું બંધ કરવું, અને તેને સાં-કળથી બાંધી દેવું; પણ તે ખરેખરૂં હડખાયેલું છે એમ કોઇ સારા દાકતરે ખાત્રી કરી તપાશીને પારખ્યું ન હોય ત્યાં સુધી તેને મારી નાંખવું સલાહભરેલું નથી. જે લોકો કુતરાં પાળતાં હોય તેમને ચે-તવણી આપવામાં આવે છે કે કુતરાંઓમાં એવાં ગાંડપણનાં ચિન્હો જણાયાં ન હોય, તોપણ પોતાના હાથ અથવા મ્હોંપર કાંઇ ઉઝરડા પડયા હોય ત્યારે તે કુતરાં પોતાના હાથ કે મ્હોં ચાટે નહીં તે બાબત સંભાળ રાખવી; કેમકે તેથી તેમની જીંદગીને જોખમ લાગવાનો સંભવ છે. ”

કોઇ માણસને એવું ગાંડું પ્રાણી અથવા સાપ કરડે ત્યારે એક પળનો પણ વિલંબ ન કરતાં તે જખમ એકદમ ચુસી જવો. જો તે જખમ શરીરના કોઇ અવયવપર હોય તો જખમની જે બાજુ કાળજાંની નજીક હોય તે બાજુએ તે અવયવપર મજબુત પાટો બાંધી તે જખમમાંથી જેટલું લોહી નીકળે તે નીકળવા દેવું, અને પછી તે જખમ ચુસવો. ચુસનારનાં હોઠ, જીભ કે મ્હોંમાં કાંઇ જખમ ન હોય તો એ જખમો ચુસવામાં જરાપણ ધાસ્તી રાખવાનું કારણ નથી. શરીરમાંથી જેટલું લોહી કાઢી નંખાય તેટલું નીકળી ગયા પછી તે જખમપર રસકપુર ઘસવો.

ડંખ—ભમરા, મધમાખી, ગીંધેલ, મચ્છર વીગેરેના ડંખોથી વેદના થતી હોય તો થોડીએક સાદી સાવચેતીઓથી તે વેદના કમી કરી શકાશે. પ્રથમ તો તે જખમમાં તે પ્રાણીના ડંખનો ભાગ રહેલો હોય, તો તે સંભાળથી બહાર કાઢી નાંખવો; અને પછી તે જખમપર લોંખંડની કુંચીની નળી દૃઢહાથે ઘસવાથી સારો ફાયદો થાય છે. એમ કરવાથી તે ઝાળ ઉત્પન્ન કરનારૂં ઝેર પ્રસરતું અટકે છે. એ ઝેર ઘણુંખરૂં તેજાબના વર્ગનું હોય છે તેથી તેનાપર સાબર શીંગું અથવા તેના જેવા ક્ષારો થોડા ચોપડવાથી તરત આરામ થશે. અને ઘણીખરી વખત તો સાબુ, તેલ, અથવા ગ્લિસરાઇન તેલ તે ડંખવાળી જગ્યાપર ચોપડીને ઘસવાથી ફાયદો થાય છે.

સોળ પડયા હોય અથવા લચક લાગી હોય અથવા શરીરનો કોઇ ભાગ કચરાઇ ગયો હોય, ત્યારે થોડાક વખત પછી તે જગ્યા સુજી જાય છે, અને તે જગ્યાએ ભુરા કાળા રંગનાં ચાઠાં

પડે છે. એ સોળોથી ચામડી કપાઇ ન હોય ત્યારે તો એ ચાઠાં એકદમ દેખાતાં નથી; પણ થોડા દીવસ પછી તે સોળની આજુ-બાજુની ચામડી પીળી, રાતી અથવા ભુરી થઇ જાય છે; તે જગ્યાની આજુબાજુની ઝીણી શીરાઓમાં લોહી વહી જવાથી એ સોજો થાય છે તથા ચામડીનો રંગ બદલાઈ જાય છે. તેથી તે સોળવાળા ભાગને પુરો આરામ આપવો, અને ઠંડા પાટા તે જગ્યા-એ બાંધવા. બનીશકે તો સોળવાળા ભાગપર પાણી રેડ રેડ કરી ઘણુંજ ઠંડાં પાણીથી તે જગ્યા ઠંડી રાખવી. એક સણના કટકામાં બરફનો કટકો રાખી તે સોળપર બાંધવાથી ઘણો ફાયદો થશે. સોળથી ચામડીપર ઘસારો લાગ્યો હોય, તો જખમવાળી જગ્યાએ, પ્રથમ જરા વેસેલીન (VASELINE) ઘસવું, અને પછી ઠંડો પાટો અગર બરફનો પાટો ત્યાં બાંધવાથી ઘણો ફાયદો થશે, આ ઉપચારોમાંથી એકનો પણ એકદમ અમલ કરવાથી ચામડીના રંગમાં થતો ફેરફાર ઘણો કમી થશે.

સાંધા અથવા માંસના લોચામાં નાંખતી લચકથી વારંવાર ઘણીજ વેદના થાય છે, અને તે સાજું થવામાં ઘણી મુશીબત નડે છે. તેને માટે ઇજા થયલા ભાગને સંપૂર્ણ આરામ આપવાની જરૂર છે. અને તેને શેક કરવાથી ઘણું ચેન પડે છે, તેથી કરીને તે ભાગ પર ગરમ પાણી સારી રીતે રેડરેડ કર્યા કરવું. ગરમ પાણીમાં જરા મીઠું નાંખીને તે પાણી રેડવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

કેટલાએક લોકો ઠંડા પાણીથી આરામ કરવાની રીત પસંદ કરે છે. અને તેથી ઠંડુ પાણી રેડરેડ કરીને ઇજા થયલા ભાગનું ઉષ્ણ-

માન ઘણું નીચે ઉતારવાનો તેમનો હેતુ હોય છે. જ્યારે સોજો ઉતરી જાય ત્યારે તે ભાગને ઘસી તથા મસળીને તે ભાગથી સંભાળપૂર્વક કસરત કરાવવી. વધુ લાંબો વખત સુધી તે ભાગને આરામ આપવો સલાહભરેલું નથી, કેમકે તેથી તે ભાગ અક્કડ થઇ જાય છે.

મૂર્છા આવવી તથા એકાએક માંદગી આવવી—જ્યારે કોઇ માણસ મૂર્છા આવવાથી એકાએક બેભાન થઇ જાય છે, ત્યારે તેને હુશીઆરીમાં લાવવા માટે શું ઉપાયો લેવા તે એકદમ નક્કી કરવાની જરૂર પડે છે. એવી વખતે નીચેના સાદા નિયમો ઘણા ઉપયોગી થઇ પડશે, પણ વખત અને સ્થિતી પ્રમાણે તેમાં જોઇતો ફેરફાર કરવો:—

૧. તે માણસને માથાં તળે ઓશિકું મુકયા શિવાય ચત્તો સુવડાવવો. અને બને તો શરીરના બીજા ભાગ કરતાં માથાંનો ભાગ વધારે નીચો રહે એમ તેને સુવડાવવો; પણ મગજે લોહી ચઢી જવાના રોગથી તે મૂર્છા આવી હોય તો તેનાં માથાંનો ભાગ શરીરના બીજા ભાગ કરતાં નીચો રાખવો નહીં.

૨. ખાસકરીને ગરદન, છાતી અને કમ્મરની આસપાસનાં તેનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં.

૩. જો તે માણસને દેવળ, નાટકશાળા વિગેરે ગરમ જગ્યામાં અથવા બંધ હવાવાળી જગ્યામાં મૂર્છા

આવી હોય તો તેને એકદમ ચોખ્ખી હવામાં ઉંચકીને લઇ જવો.

૪. સુંઘાડવાના ખાર અથવા નવસાગરનો અર્ક તેનાં નસકોરાં પાસે રાખવો.

૫. તેનાં મ્હોં ઉપર ઠંડું પાણી છાંટવું; અને તેમ છતાં જો તેને શુધ્ધિ ન આવે તો તેની છાતીપર ઠંડું પાણી છાંટવું, અગર ઠંડાં પાણીમાં ટુવાલ બોળીને તેની છાતીપર મુકવો.

૬. શુધ્ધિમાં આવ્યા પછી જો તે દરદી અશક્ત હોય, તો તેને જુસ્સો આવે એવો માદક પદાર્થ થોડો થોડો આપવો.

જો મૂર્છાની સાથે તેને આંકડી આવતી હોય, અથવા બેચેનીથી તે અછાડપછાડ મારતો હોય, ત્યારે તેનાં માથાં ઉપર ઠંડક લગાડવી; અને તેમ છતાં જો તે શુધ્ધિમાં ન આવે તો દાકતરની સલાહ એકદમ લેવી. ઘણી વખતે એમ બને છે કે કેટલાક ભલા માણસો તે દરદીનાં મ્હોંમાં કાંઇપણ પ્રવાહી પદાર્થ તેને બળાત્કારથી પાવાની કોશિશ કરે છે; પણ તેમાં યાદ રાખવું જોઇએ કે તેમ કરવાથી દરદીને મોટો જોખમ લાગવાનો ભય રહે છે.

બાળકોને થતી આંકડીઓમાં આજુબાજુનાં માણસોએ ઘણીજ ચાલાકી વાપરવાની જરૂર છે. જો બાળક સાધારણ રીતે સારૂં મજબુત હોય તો નાવાના પીપમાં ગરમ પાણી નાંખી તેમાં તે બા-

ળકને મુકવું, અને તેના માથાને ઠંડા પાણીમાં બોળેલાં સણનાં કપડાં અથવા ફ્લાનલથી ઠંડું રાખવું. જો બાળક નબળી તંદુરસ્તીનું હોય તો ગરમપાણીમાં તેને બેસાડવા કરતાં ધાબળાથી ગરમ બાફ તેને આપવો.

લૂ—હીંદુસ્થાનમાં કમનસીબે લૂ ઘણી સાધારણરીતે લાગે છે. સૂર્યના સખત અને અતિશય ગરમ કીરણો શરીરપર સીધીરીતે પડવાથી માણસને એકાએક લૂ લાગી આવે છે; તેમજ ઘણી સખત ગરમીની મોસમમાં રાતની સખત ગરમ હવાથી પણ લૂ લાગે છે. માથું તથા ગરદનનાં પાછલા ભાગને પાઘડી અથવા તડકામાં પહેરવાની ટોપીથી બરાબર સંભાળ લઇ ઢાંકયાં હોય તો લૂ લાગવાનો ભય ઘણે અંશે કમી થાય છે; પણ રાતની સખત ગરમીથી લાગતી લૂ અટકાવ-વાના ઇલાજ એવા સહેલા નથી. એ બાબતમાં સુવાના ઓરડામાં હવા સારી રીતે આવજા કરી શકે એવી ગોઠવણ હોવી જોઇએ, તથા તે ઓરડામાં માણસો ખીચોખીચ ભરાઇને સુવાં જોઇએ નહીં, એ બાબત પર ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. એ બન્ને જાતની લૂથી બચવા માટે દારૂ કે કોઇપણ જાતના કેફી પદાર્થથી તદન દુર રહેવું, અને ખાધા પછી તરત ઉંઘી ન જવું; એ નિયમો પ્રમાણે અનુસરવાથી ઘણો બચાવ થાય છે.

એ બન્ને જાતની લૂ લાગવાનાં ચિન્હો જણાય ત્યારે:—

૧. ઠંડકવાળી તથા છાયાવાળી જગ્યામાં અથવા અંધારા ઓરડામાં દરદીને લઇ જવો.

૨. તેનાં કપડાં એકદમ કાઢી નાંખવાં, અને તેના શરીરના બીજા ભાગો કરતાં તેનું માથું અને ખભાના ભાગ જરા ઉંચા રહે એમ તેને ચત્તાપાટ સુવડાવવો.

૩. દરદી પાછો શુદ્ધિમાં આવે ત્યાં સુધી, અથવા દાક્તરની મદદ આવી પહોંચે ત્યાં સુધી તેનાં માથાં, છાતી તથા કરોડપર ઠંડું પાણી રેડવું.

૪. દરદીને જેમ બને તેમ શાંત થવા દેવો.

ઝેર—જ્યારે કોઇ બચ્ચાંએ અથવા પૂખ્ત ઉમ્મરના માણસે જાણીજોઇને અથવા અકસ્માત રીતે ઝેર લીધું હોય, ત્યારે કઇ જાતનું ઝેર લીધું છે તે એકદમ શોધી કાઢવું ઘણું મુસ્કેલ થઇ પડે છે. જુદી જુદી જાતનાં ઝેરોનાં ચિન્હો બરાબર તપસીલવાર આપવાનું આ લઘુ પુસ્તકમાં બની શકે એમ નથી, તોપણ ઓચિંતા પ્રસંગમાં ખપ લાગે તેને માટે એ બાબતના કેટલાએક સામાન્ય નિયમો નીચે આપવામાં આવે છે.

પ્રથમતો એવી એકાએક ઓચિંતી માંદગી, ઝેર આપવાના સબબથી થઇ છે કે કેમ તે નક્કી કરવાની ઘણીજ જરૂર છે; તેથી નીચેની હકીકતો ઉપર પુરું ધ્યાન આપવાથી એ બાબતનો નિર્ણય ઘણીજ જલદીથી તથા સહેલાઇથી થઇ શકશે:—

૧. ખરેખર ઝેરજ આપેલું હોય તો તેનાં ચિન્હો ઓચિંતાં અને એકાએક જણાશે. કેમકે **મગજે લોહી ચઢી જવાના રોગ**, **લૂ**, તથા **કોલેરા** શિવાય તમામ રોગોમાં એવાં ચિન્હો એકા-

એક ઓચિંતાં જણાતાં નથી. તેથી જો કોઇ માણસને એકાએક ઉલટી, ઝાડા, લવારો અથવા મૂર્છાનાં ચિન્હો જણાય તો તે માણસને ઝેર આપવામાં આવેલું છે એમ મોટેભાગે માની લેવું.

૨. ખાધા અથવા પીધા પછી તરતજ તે ચિન્હો જણાય છે.

૩. જેટલા માણસોએ તેજ ખોરાક ખાધો હોય, અથવા તેજ ચીજ પીધી હોય તે બધાંને એકસરખાંજ ચિન્હો જણાય છે. ઘણાં સારી તંદુરસ્તીવાળાં માણસોને એકકી વખતે અસર કરે એવો રોગ ફક્ત કોલેરાનોજ છે.

ઝેરના વર્ગો—દરદીનાં પેટમાં ઝેરજ ગયલું છે એ નકકી કર્યા પછી, કઇ જાતનું ઝેર તેના પેટમાં ગયું છે તે નકકી કરવાની જરૂર છે. કેમકે ઝેરની જાત ઉપર તેના ઉપચાર વાપરવાનો આધાર રહે છે. સાધારણ સુગમતાને ખાતર તમામ ઝેરોનાં ત્રણ વર્ગો પાડી શકાય એમછે.

૧. સ્નાયુ તથા નસો અને શરીરનાં બંધારણ ઉપર અસર કરનારાં ઝેર.

૨. ધીમેધીમે સડો પેસાડે એવાં ઝેર. તેથી આંગમાં બળતરા ઘણી બળે છે અને તેથી મ્હોં તથા ગળાંમાંની પાતળી ચામડી વધતા ઓછા પ્રમાણમાં બળી જાય છે.

૩. સોજા ચઢાવે એવાં ઝેર.

સ્નાયુ તથા નસો ઉપર અસર કરનારાં ઝેરમાં સાધારણ રીતે કોઇપણ રૂપમાં અફીણ, ઝેરકચોલાનું સત્વ, કપુર તથા તેવાંજ બીજાં ઉંઘ લાવનારા પદાર્થો હોય છે. ઘેન તથા ભરઉંઘ એ તેના

સાધારણ ચિન્હો છે. એમાંનાં કેટલાંએક ઝેર જેવાં કે "બેલાડોના" થી તે માણસ ઉશ્કેરાઇ જઇ મોટેથી લવારા કરે છે; અને ઝેરકચોલો, સોમલ વિગેરેથી તે માણસને આંકડી આવી શરીરના તમામ ભાગ ખેંચાય છે. સાધારણરીતે એ તમામ ઝેરોથી આંખની કીકીઓ ઘણીજ સંકોચાઇ જાય છે, શ્વાસના દમ ભારે થઇ જાય છે, તથા ચામડી ગરમ થઇ જાય છે. ઉલટી કરવાનું ઓસડ આપ્યા શિવાય તેમાં ભાગ્યેજ તે માણસને ઉલટી થાય છે.

ઉપચાર—જેમ બને તેમ જલદીથી ઉલટી કરવાનું ઓસડ તેને પાવું. સાધારણરીતે છ ઔંસ ગરમ પાણીમાં એક ઔંસ મીઠું પીગળાવીને પાવાથી ઉલટી થઇ શકે છે, અને ઉલટી શરૂ થતાં સુધી દર પા કલાકે તે પાયા કરવું. પૂખ્ત ઉમ્મરનાં માણસોને વધારે અકસીર ઉલટી લાવવાનો ઇલાજ છ ઔંસ પાણીમાં પા ઔંસ રાઇનો ભુકો ભેળીને પાવાથી ઉલટી થાય છે, અને તેથી વધારે અકસીર ઇલાજ પાણીમાં ખાપરીઉં પીગળાવીને તેના ૨૦ થી ૪૦ ગ્રેઇન દર પા કલાકે આપવું, અથવા મોરથુથુને પાણીમાં પીગળાવીને દર પા કલાકે પાંચથી દસ ગ્રેઇન આપવું. ઝેર ખાવાથી સાધારણરીતે માણસને ઉંઘ આવવાનું વલણ વધારે જણાય છે, તેથી કડક કાફી પાઇને અથવા તેને ખુબ ચલાવીને કસરત કરાવીને તેને જાગતો રાખવાની તમામ કોશીશ કરવી; અને તેનાં મ્હોં અને ગરદન પર ઠંડું પાણી છાંટવું. આખરની અણીએ તે માણસને કૃત્રિમ ઉપાયોથી શ્વાસોશ્વાસ કરાવવાનું કેટલાક કલાક સુધી ચાલુ રાખવું. ઉલટી શરૂ થયા પછી થોડાએક કલાક પછી તેને રેચ આપવો સલાહભરેલું થઇ પડશે.

कारबोलीक एसीड (Carbolic Acid)—એ જ્યારે પીધું હોય, ત્યારે મ્હોંની અંદરના ભાગમાં કરચલી વળી જઇ સફેત થઇ જાય છે. તેની વાસ શ્વાસપરથી પરખાઇ જાય છે, ચામડી અને આંખનાં પોપચાં ઠંડાં અને ચીકણાં થઇ જાય છે.

ઉપચાર—એ ત્રણ નાની ચાની ચમચીપુર જુલાબ લેવાનું વિલાતી મીઠું આપવું; અને થોડીવાર પછી રાઇના ભુકાનું ઉપર કહ્યા મુજબનું મિશ્રણ પાઇ ઉલટી કરાવવી. પાછું થોડે થોડે વખતે વિલાતી મીઠાંનો ડોઝ આપવો, અને તે પછી દીવેલ તથા નારંગીનું તેલ અને ઇંડાની સપેતીને પાણીમાં મિશ્ર કરીને પાવું.

ધીમે ધીમે સડો પેસાડે એવાં ઝેરથી મ્હોંમાંની પાતળી ચામડી તથા ખોરાકની નળીની પાતળી ચામડી બળી જાય છે. બીજાં ઝેરો કરતાં આ જાતનાં ઝેરો એકદમ ઓળખાઇ આવે છે, કેમકે તેથી સખત દરદ થાય છે. આ ઝેરોને તેજાબનાં ઝેરો કહેવામાં આવે છે. તે ઝેરોમાં તમામ સખત તેજાબો, ખારો તથા અમુક રસાયણી ઝેરોનો સમાવેશ થાય છે.

તેજાબો, જે વારંવાર ઝેર તરીકે લેવામાં આવે છે તે રસાયણી તેજાબો, (Hydrochloric Acid) हाईड्रो क्लोरीक एसीड, ગંધકનો તેજાબ, સુરાખારનો તેજાબ, અને (Oxalic Acid) ऑक्झेलीक एसीड છે.

ખારો, જેથી સાધારણરીતે ઝેર લાગે છે તે કૉસ્ટીક સોડા તથા પ્રવાહી એમોનીઆ અથવા નવસાગર છે.

રસાયણી પદાર્થો, જેથી ઝેર લાગે છે તે રસકપુર, " नाईट्रेट ऑफ् सीलवर " (Nitrete of Silver) તથા " झींक क्लोराईड " (Zinc Chloride) છે.

ઉપચાર--ઉપરનું કોઇ ઝેર કોઇ માણસે લીધું હોય તેનાં ગળાં તથા પેટમાં આગબળી ઘણું દરદ થાય છે, અને તેની સાથે ઉલટી તથા ઝાડા થાય છે, તેનું પેટ ફુલી જઇ તે માણસ તદન અશક્ત થઇ જાય-છે. **એવી વખતે ઉલટીના ઉપચાર બીલકુલ કરવા નહીં,** પણ નારંગીનું તેલ અથવા અળસીનું તેલ અથવા ઈંડું એકદમ તેને આપવું.

જો રસાયણી તેજાબ પીવાથી ઝેર ચઢયું હોય, તો પાણીમાં અથવા ચુનાના પાણીમાં અથવા ચુનાનાં ગજ્યાં પાણીમાં થોડો સપેતો અથવા વિલાતી મીઠું પીગળાવીને તે પાવું; જો ઝેરી ખારથી ઝેર ચઢયું હોય તો પાણીથી નરમ કરેલો તેજાબ, જેવો કે " एसेटीक तेजाब " (Acetic Acid) અથવા લીંબુનો રસ પાવો.

સોજા ચઢાવે એવાં ઝેરથી જાુસ્સો તથા લવારો ઉત્પન્ન થાય છે, અને શરીરની અંદર પૂષ્કળ બળતરા બળે છે, તથા તેથી તરસ પૂષ્કળ લાગે છે, પેટમાં દરદ થાય છે અને ગળું અંદરથી સંકોચાઇ જાય છે. હીંદુસ્થાનમાં એવાં સાધારણ ઝેરો તરીકે સોમલ, સુરમો, નેપાળો તથા આગીઆમાંખો છે. એ ઝેરોની જાત, ઝેર કેટલાં પ્રમાણમાં લીધું છે તે, તથા માણસની તબીઅતના પ્રમાણમાં તેનાં ચિન્હોમાં ફરક પડે છે. પણ સાધારણરીતે એ ઝેરોથી માણસમાં

જુસ્સો ઉત્પન્ન થાય છે, અને કોઈ કોઇ વખતે આંકડી આવે છે, અને પછી ઉંઘ આવી લવારો શરૂ થાય છે, અને પછી બેભાન થઇ તે માણસ મરણ પામે છે.

ઉપચાર--સ્નાયુ તથા નસો અને શરીરનાં બંધારણ ઉપર અસર કરનારાં ઝેરો માટે જે ઉપચાર ઉપર કહ્યા છે તે આ ઝેરો માટે વાપરવા. એ બંન્ને જાતનાં ઝેરોની બાબતમાં સૌથી પ્રથમ ઉલટી કરાવી પેટમાંથી તે ઝેરવાળી વસ્તુ કાઢી નાંખવી, અને પછી તેને કાચું ઇંડું, અથવા ઇંડુ અને દુધ જેવી શાંતીવળે એવી ચીજો પાવી. દરદી જેમ જેમ સાજો થતો જાય તેમ તેમ તેને સખત ચા અથવા કાફી જેવી જુસ્સો લાવનારી ચીજ આપવી.

ઝેરની બાબતના સાધારણ નિયમો--નીચેના નિયમો ધ્યાનમાં રાખી ખપ વખતે તેનો ઉપયોગ કરવો:—

૧. ઝેર લીધેલા માણસને ઉંઘ આવતી હોય તોપણ ગમે તેમ કરીને તેને જાગતો રાખવો.

૨. જો તેને આંકડી આવવા લાગે તો તેના મ્હોં ઉપર ઠંડું પાણી છાંટવું.

૩. જો તેના મ્હોં ઉપર કોઇ જાતના ડાઘ ન પડયા હોય, અથવા તેની ચામડીમાં બળતરા ન બળતી હોય તો તેને ઉલટી થાય એવું ઓસડ એકદમ પાવું, અને પછી ઇંડાં, દુધ, અળસીનું તેલ, અથવા સેલિડનું તેલ આપવું; **પણ બદામનું તેલ કદી આપવું નહીં**. પછી કડક ચા અથવા કાફી આપવી.

૪. પણ જો તેના મ્હોં ઉપર કોઇ જાતના ડાઘ પડયા હોય, અથવા તેની ચામડીમાં બળતરા બળતી હોય, તો તેને ઉલટી કરવાનું ઓસડ આપવું નહીં, પણ તેલ પાઇને ઉપરથી દુધ અથવા પાણીમાં લોટ તથા કાચું ઇંડું ભાંગી નાંખીને તે આપવું.

૫. જો ફોસફોરસનું ઝેર લેવામાં આવ્યું હોય તો તેલ બીલકુલ આપવું નહીં, પણ વિલાતી મીઠું તથા પાણી ભેળીને વારંવાર તેને પાવું.

૬. દરદી સારો થાય એમ નથી એવું એકદમ ઉતાવળથી માની ન લેવું, પણ ઉપચાર કરી ખાત્રી કરવી. તમામ સાધારણ કેસોમાં ઉલટી કરાવી તેનું પેટ ખાલી કરવાના ઉપાય લેવા.

૭. ઉપચારોથી પ્રથમ ફાયદો ન જણાય તોપણ તેને શુદ્ધિમાં લાવવાના તથા તેને શાંતિ આપવાના તમામ પ્રયાસો જારૂ રાખવા. કેટલીક વખતે કાંઇ પણ સુધારાના ચિન્હો જણાવા માટે એ પ્રમાણે કલાકના કલાક સુધી તે પ્રયત્ન જારી રાખવા પડે છે.

૮. દરદીને દેખીતો આરામ થયલો લાગે તોપણ તેના પર સખત દેખરેખ રાખવી, કેમકે તે ચિન્હો પાછાં થોડા વખત પછી ફરીથી દેખાય છે.

૯. જ્યારે દાકતરને બોલાવવો પડે, અને તે આવે ત્યારે તેને

દરદીનાં ચિન્હો તથા તેનાપર કરેલા ઉપચારની પુરી હકી- કત કહેવી, કે જેથી દરદીને સાજો કરવા માટે કયા ઉપચાર હવે કરવા તે દાકતરને સમજ પડે. એવી બાબતમાં દરેક કામ ઝડપથી કરવાનું છે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

ઉલટી કરાવવાના સાધારણ ઉપચારો તથા ઝેરોના ઉતાર— ઉલટી કરાવવાની બીજી ચીજો એકદમ ન મળી શકે તો તાત્કાળિક ખપ માટે એક પીન્ટ ગરમ પાણીમાં બે ટેબલચમચાપુર રાઇનો ભુકો જલદીથી ભેળીને દરદીને પાવો. જ્યારે સડો ઉત્પન્ન કરનારૂં ઝેર લેવામાં આવ્યું હોય ત્યારે ઉલટી માટે જે ચીજ આપવામાં આવે તેની ઘણી સંભાળ રાખવી; અને ઘણાખરા કેસોમાં દરદીને શાંતી તથા ઠંડક થાય એવી ઝેર ઉતારનારી ચીજો પાવી. ગરમ દુધ, અથવા પાણી સાથે સેલિડ તેલ, અથવા પાણી સાથે ઇંડાંની સફેતી, સેલિડ તેલ અને માખણ અથવા ચરબીનાં મોટાં માપ દરદીને પાવાં એ સહીસલામત ભરેલું છે. જો તુરતાતુરત દાકતરી સલાહ મળી શકતી ન હોય તો નીચે મુજબના ઉતાર વાપરવા.

ઝેર	ઉપચાર.
ઝેર કચુરો ઝેર કચુરાનો અર્ક.	રાઇનો ભુકો ગરમ પાણીમાં ભેળી પા- ઇને ઉલટી કરાવવી.
સોમલ (White Precipitate) વ્હાઈટ પ્રેસીપીટેટ.	રાઇ તથા મીઠાંનાં પાણીથી તાબડતોબ ઉલટી કરાવવી. ઉલટી થયા પછી સેલિડ તેલ પાવું.

હીરાકસી.	દુધ, મલાઇ અથવા માખણ.
મોરથુથુ (Sugar of Lead) सुगर ओफ् लेड ખાપરીઉં રસકપુર (Red Precipitate) रेड प्रेसीपीटेड હિંગળોક	દુધ અથવા ઇંડાની સફેતી, અથવા એ બન્ને ચીજોનું મિશ્રણ પુષ્કળ આપવું.
(Tartar Emetic) टारटार एमेटीक. (Ammonial Wine) एमोनीअल वाईन.	પ્રથમ ગરમ પાણી આપી ઉલટી કરાવવી, અને પછી ઉલટી બંધ કરવા માટે પાણી સાથે એક ગ્રેઇન અફીણ આપવું.
કળી ચુનો કાસ્ટીક સોડા કાસ્ટીક પોટાશ નવસાગરનો તેજાબ પ્રવાહી નવસાગર	પાણીમાં લીંબુનો રસ અથવા સરકો નાંખીને છુટથી આપવું.

(Oxalic Acid) ऑक्झेलीक एसीड ગંધકનો તેજાબ સુરાખારનો તેજાબ ગંધકના તેજાબ તથા સુરાખારના તેજાબનું મિશ્રણ.	પાણીમાં સાબુ, અથવા વિલાતી મીઠું, અથવા સપેતો મિશ્ર કરીને દર બબ્બે મિનીટે આપવું.
(Carbolic Acid) कारबोलीक एसीड.	આટો અને પાણી ભેળી પાવાં, અથવા પીવાની ચિકણી ચીજો પાવી.
क्लोरोफोर्म (Chloroform) इथर (Ether) क्लोरेल हाईड्रेड (Chloral Hydrate)	માથું, મ્હોં તથા ગરદનપર ઠંડું પાણી રેડવું, અને નીચે પાન ૧૬૪–૧૬૫માં બતાવ્યા મુજબ કૃત્રિમ રીતે શ્વાસ લેવડાવવો.
અફીણનો અર્ક અફીણનો સખ્ત અર્ક અફીણ	સખત કાફી આપવી, અને પછી ઉલટી કરાવવા માટે ગરમ પાણીમાં દળેલી રાઇ ભેળીને પાવી. ફરીથી સખત કાફી પાવી. દરદીને આમતેમ ચલાવી ફેરવ્યા કરવો.

ઝેરના ઉતારની ચીજો એવી હોય છે કે તે ઝેર સાથે ભળીને તેનો એક જુદોજ નિર્વિકારી પદાર્થ થાય છે, અને તે ઝેરની

અસર રદ કરી નાંખે છે; અથવા તો ઝેર સાથે ભળી જઇને તેનો એવો પદાર્થ બને છે કે આખા શરીરમાં તેમજ ખાસ કરીને તમામ સ્નાયુઓનાં બંધારણમાં તેની પ્રતિક્રિયા થઇ ઝેરનો નાશ કરેછે, અને ઝેરથી થયલી અસર રદ કરે છે. આ બે વર્ગમાંના પહેલાના દાખલા નીચે મુજબ છે:—"ऑक्झेलीक एसीड" (Oxalic Acid) તથા રસાયણી તેજાબોના ઝેરના ઉતાર, સપેતો અથવા વિલાતી મીઠું છે; અને સોમલના ઝેરનો ઉતાર, લોખંડનો સુધારેલો અર્ક અથવા વિલાતી મીઠું (Magnesia) છે; અને (Tartar Emetic) "ટારટર એમેટીક" ના ઝેરનો ઉતાર (Tannin) "ટૅનીન" છે. બીજા વર્ગના દાખલા તરીકે અફીણ છે, અને "बेलाडोना" ઝેરના કેસોમાં ઉલટી કરાવ્યા પછી તે આપવામાં આવ્યાથી ઝેરનીઅસર નાબુદ કરે છે; તેજ પ્રમાણે ઝેરકચુરાના ઝેરમાં ઉલટી કરાવ્યા પછી (Chloral) "क्लोरल" આપ્યાથી ઝેરની અસર નાબુદ થાય છે.

આંખ, નાક તથા કાનમાં અપ્રસ્તુત પદાર્થો પેસી જાય છે તે. ઘણી વખત એવું બને છે કે ધુળનાં રજકણો, પથર અથવા ધાતુની રજો, જીવડાંઓ વીગેરે ઉડીને આંખનાં પોપચાં નીચે ભરાઇ જાય છે, અને તેથી આંખમાં ઘણી ખજવાળ આવી લાય બળે છે. પણ રેશમી રૂમાલના ખુણાની ઝીણી કરચલીવતે અથવા ઉંટના વાળના બ્રશને ભીનું કરી તે વતે તે ચીજો સાધારણરીતે આંખમાંથી કાઢી શકાય છે. જો આંખમાં પોપચાં નીચે ઘણી ધુળ

પડી હોય તો સંભાળથી જરા ગરમ પાણીની પીચકારી આંખમાં નરમ હાથે મારવાથી તે ધુળ નીકળી જશે. ખજવાળ લાવતી ચીજો આંખમાંથી કાઢી નાંખ્યા પછી જો આંખમાંનું દરદ ચાલુ રહે, તો પોપચાં ઉઘાડી થોડું મીઠું તેલ અથવા નારંગીનું તેલ નાંખવાથી સારો ફાયદો થશે, એમ છતાં દરદ ચાલુ રહે તો આંખ ઉપર ઠંડા પાટાની ગાદી ભીની કરી બાંધવી. કળીચુનો, ચુનારેતીની કચ્ચરો, અથવા બીજી ચીજો જેથી આંખમાં ખજવાળ તથા બળતરા ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે તે કેટલીક વખત પોપચાં નીચે ભરાઇ જાય છે, એવી ચીજોને જેમ બને તેમ જલદીથી આંખમાંથી કાઢી નાંખવી, અને આંખને જરા ગરમ પાણીથી સારી પેઠે ધોઇ નાંખી પોપચામાં વચ્ચે જરા તેલ નાંખવું.

નાનાં છોકરાંઓ કેટલીક વખત પેનસીલના કટકા, રમકડાંના ભાગો, મણકા, લખોટીઓ અને એવી નાની ગોળ ચીજો નસકોરામાં ઘાલી દે છે. એવું થાય ત્યારે જેમ બને તેમ જલદીથી તેને બહાર કઢાવી નાંખવી. જો સહેલાઇથી એ ચીજો બહાર કાઢી ન શકાતી હોય તો દાકતરની સલાહ લેવી.

કેટલીક વખતે માખીઓ અને એવાં બીજાં જીવડાંઓ કાનમાં પેસી જાય છે. વળી કોઇ કોઇ વખત છોકરાંઓ કાનની નળીમાં ઉપર બતાવેલી ચીજો ઘાલી દે છે. એવું થાય ત્યારે કાનને જરા ગરમ પાણીની પીચકારી મારી સારી પેઠે ધોવો. પીચકારીની નળી કાનની અંદર ઘાલી દેવી નહીં, પણ કાનનાં બાકાંની બહાર બાકાંને અડતી રાખી, અને કાનની અંદર થોડું ગ્લીસરાઇન અથવા તેલ રેડવું. પણ જો કાનમાં પેસી ગયલી ચીજ, મણકો, અથવા પેન્સીલના કટકા

જેવી નક્કર હોય, અને પીચકારીથી ધેાવાઇને કાનની બહાર નીકળી શકતી ન હોય તેા દાકતરની મદદ એકદમ લેવી. બીનઅનુભવી માણસોએ એવી ચીજો બહાર કાઢવા માટે પીચકારી મારવા શિવાંય બીજો કાંઇ ઉપાય કરવેા નહીં, કેમકે બીજા કાંઇ ઉપાય કરવાથી કાનમાંના નાજુક ઢોલ અગર પડદાને નુકશાન થવાનેા સંભવ છે.

કોઈ માણસ મરી ગયા જેવેા નજરે દેખાતેા હોય તેને હુશીઆરીમાં લાવવા વિષે:- એ બાબતમાં લંડનની "રેાયલ હયુમેઇન સેાસાયટી"એ નીચેના ઉપાયેા લેવાની ભલામણ કરી છે.

જો ડુબી જવાથી, ગુંગળાઇ જવાથી અથવા ઘેન આણે એવા ઉપવિષેા ખાવાથી માણસ મરી જવા જેવેા દેખાતેા હોય તેા દાકતરને એકદમ બેાલાવવેા; તેમજ કામળા તથા સુકાં કપડાં એકદમ મંગાવવાં, અને દરદીને જે ઉપચાર કરવા હોય તે તાકીદે કરવા.

તાકીદે કરવાના ઉપાયેા—પ્રથમ અને તાત્કાળિક ઉપાયમાં શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરાવવું; અને **બીજો ઉપાય**, શ્વાસ લેવાનું ચાલુ થયા પછી તેના શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરી લેાહીને બરાબર ફરતું કરવું.

દાકતરની મદદ આવે ત્યાં સુધી, અથવા નાડ ચાલતી થાય, અને શ્વાસ લેવાતેા થાય ત્યાં સુધી તેને હુશીઆરીમાં લાવવાના પ્રયત્નેા જોસભેર ચાલુ રાખવા. પણ એવી મહેનત એક કલાક સુધી કર્યા છતાં નાડ ચાલુ ન થાય અગર શ્વાસ લેવાતેા ન થાય તેા તે દરદીની જીંદગીની આશા રાખી શકાય નહીં.

નિયમ પહેલો—દરદીને બરાબર સુવડાવવો. દરદીને સપાટ જગ્યામાં ચત્તો સુવડાવવો, અને તેના પગ કરતાં તેના માથાંનો ભાગ જરા ઉંચો રહે એમ તેને સુવડાવવો. તેનું માથું જરા ઉંચકીને એક નાનો સખત તકીઓ અથવા તેનાં કપડાં વાળીને તકીઆ તરીકે તેનાં માથાં તથા ખભા નીચે મુકવાં. તેની ગરદન તથા છાતીની આજુબાજુનાં કપડાંઓ ઢીલાં કરવાં.

નિયમ બીજો—તેની પવનની નળીમાં પવન છુટથી આવજા કરે એમ પવન ચાલુ રાખવો. તેનું મ્હોં તથા નસકોરાં સાફ કરવાં. તેનું મ્હોં ઉઘાડવું. જીભ બહાર કાઢી બહાર રહેવા દેવી, અને તેમ કરવા માટે એક વળી શકે એવી પટી જીભ ઉપરથી લઇ તેની હડપચી નીચે બરાબર આવી રહે એમ બાંધવી.

નિયમ ત્રીજો—શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાઓ ચલાવવા કોશિશ કરવી.

૧. **શ્વાસ અંદર ખેંચવામાં મદદ કરવી**—દરદીના માથાં તરફ તમારે રહેવું, અને તેના હાથ પકડવા. પછી તેના હાથો તેના માથા તરફ ઉંચા કરવા, અને તેને ધીમેધીમે લાંબા કરી બે સેકંડ સુધી તેમ રહેવા દેવા. (એમ કરવાથી તેની પાંસળીઓ ઉંચકાઇને તેનાં ફેફસામાં તાજી હવા દાખલ કરી શકાય છે.)

૨. **શ્વાસ બહાર કાઢવામાં મદદ કરવી**—ઉપર મુજબ કર્યા પછી તરત તે દરદીના હાથ નીચા કરી તેની છાતી

સાથે બે સેકંડ સુધી નરમ હાથે પણ મજબુતીથી દાબવા. (એમ કરવાથી તેની પાંસળીઓ સંકોચાઇને તેનાં ફેફસાંમાંની ખરાબ હવા બહાર કાઢી નાંખી શકાય છે.)

૩. **એ મુજબ કરવાની ક્રિયાઓ ચાલુ રાખવી**— ઉપર નંબર ૧ તથા ૨ માં કહ્યા પ્રમાણેની ક્રિયાઓ વારાફરતી ચાલુ રાખવી, અને પંદર મીનીટ સુધી એમ કર્યા કરવું, કે જેથી દરદી આપોઆપ શ્વાસ લેતો દેખાશે. (એમ કરવાથી કુદરતી રીત પ્રમાણેજ દરદી શ્વાસ લે તથા શ્વાસ બહાર કાઢે તેમ થઈ તેનાં ફેફસાંમાં હવા નવી દાખલ થઇ ખરાબ હવા બહાર નીકળી જશે.)

દરદી પોતાની મેળે શ્વાસ લઇ શકે છે તથા બહાર કાઢી શકે છે એમ જણાય કે ઉપરની તેના હાથ ઉંચા નીચા કરવાની ક્રિયા બંધ કરવી, અને તેના શરીરમાં ગરમી તથા લોહીનું ફરવું સારી રીતે થાય તે કરવા કોશિશ કરવી.

નિયમ ચોથો— શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ઉદ્દિપન કરવી. ઉપર બતાવેલી રીતોનો અમલ કરતાં દરમ્યાન તેના નાકમાં તપખીર અથવા નવસાર ને ચુનાનું મિશ્રણ સુંઘાડી, અથવા તેની ગરદનપર પીંછી ફેરવી તેને જાગૃત કરવો. તેની છાતી તથા ચહેરાપર ઝડપથી ઘસવું, અને તેપર ઠંડાં તથા ગરમ પાણીની વારાફરતી છાલક મારવી. તેના અવયવો તથા શરીરપર બધે સુકી ફ્લાનલ અથવા સુકા કાપડથી ઘસી ગરમી લાવવી. જ્યારે શ્વાસ લેવાનાં ચિન્હો જણાય

ત્યારે તેને ગરમ પાણીનાં પીપમાં બેસાડીને તે શ્વાસ બરાબર લઇ શકે તથા બહાર કાઢી શકે ત્યાં સુધી તેના હાથ ઉપર કહ્યા મુજબ ઉંચા નીચા કર્યા કરવા. પછી વીસ સેકન્ડ સુધી તેને તે પ્રમાણે રહેવા દઇને તેને બેસાડવો, અને તેની છાતી તથા ચહેરાપર ઠંડુ પાણી છાંટવું, અને તેના નાકમાં નવસાર ને ચુનાનું મિશ્રણ સુંઘાડવું. જો વિજળીનું યંત્ર પાસે હોય તો કાળજુ અને પડદાના ભાગપર વાદળી લગાડવી.

કુદરતી રીત પ્રમાણે શ્વાસ લેવાનું ચાલુ થયા પછીના ઉપચારો—લોહીને જલદીથી ફરતું કરવું અને શરીરમાં ગરમી લાવવી. સુકા ધાભળા દરદીની આસપાસ વીંટાળવા, અને ઝડપથી તેના શરીરને નીચેથી ઉપર સુધી ઘસવા. ગરમ ફલાનલ, શીશીઓ અથવા ગરમ પાણીની થેલીથી તેના શરીરમાં ગરમાટો કરવો, તેમજ ઈંટ ગરમ કરી તેનાં પેટના ખાડામાં, બગલમાં તથા પગનાં તળીઆંને લગાડી ગરમ કરવાં.

ઉપર મુજબના શ્વાસ લેવાનાં ચિન્હો ચાલુ થાય તેમજ લોહી ફરતું થાય, તથા તેના શરીરમાં ગરમી આવે અને તે કાંઇપણ ખાઇ શકે એવી હુશીઆરીમાં આવે કે નાની ચાની ચમચીપુર ગરમ પાણી અથવા દારૂ, અથવા બ્રાંન્ડી અને પાણીનું મિશ્રણ અથવા કાફી તેને આપવી. પછી તેને પથારીમાં સુવડાવી તે ઉંઘ લે એમ કરવું. તેમજ રાઇનાં મોટાં પ્લાસ્ટરો તેની છાતીપર તથા તેના ખભા નીચે મુકવાથી દમ લેવામાં તેને નડતી મુશ્કેલી મોટેભાગે દુર થઇ જશે.

ટીપ—જો દરદી ઘણા લાંબા વખતસુધી ઠંડા પાણીમાં રહ્યો

હોય તો તે શ્વાસ લેતો બરાબર થાય, એટલે તેના શરીરમાં ઉષ્ણતા લાવવા માટે તેને ગરમ પાણીથી નવડાવવો.

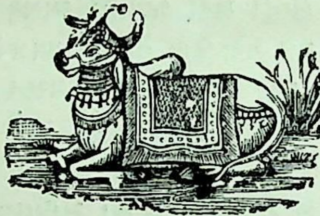
જો અતિશય સખત ઠંડીથી દરદી મરવા જેવો થઇ ગયો હોય તો તેના શરીરપર બરફ ઘસવું, અને ઠંડું પાણી પૂષ્કળ રેડવું. પછી ધીમેધીમે ગરમાવો કરી તેના શરીરમાં ગરમી લાવવી. તાકીદે ગરમી શરીરમાં એકદમ લાવવાથી ઘણુંજ નુકસાન થવાનો સંભવછે.

જો દારૂ પીવાથી દરદી મરવા જેવો થઇ ગયો હોય તો દરદીને એક પથારીમાં તેનાં પાસાંપર સુવડાવવો. અને તેનું માથું જરા ઉંચું રાખવું. પછી દરદીને ઉલટી કરાવવી; અને દરદીને જુસ્સો આવે એવા કેફી પદાર્થો બીલકુલ આપવા નહીં.

જો મગજે લોહી ચઢી જવાથી અગર લૂ લાગવાથી દરદી મરવા જેવો થઇ ગયો હોય તો તેને સુવડાવી તેનું માથું જરા ઉંચુ રાખી માથાંને ઠંડક લગાડવી. તેની ગરદન તથા છાતીપરનાં તમામ કપડાં કાઢી નાંખવાં. દરદીને જુસ્સો આવે એવા કેફી પદાર્થો બીલકુલ આપવા નહીં.

મરણ થયું છે એમ બતાવનારા સાધારણ દેખાવો— શ્વાસ તદન બંધ પડી ગયલો હોય છે; અંતઃકરણના ધબકારા બંધ પડી ગયા હોય છે; આંખનાં પોપચાં સાધારણરીતે અડધાં ઢંકાઇ ગયલાં, અને જડબાં બંધ થઇ ગયલાં હોયછે આંગળીઓ અધીં સંકોચાઇ ગયલી, દાંતોની વચ્ચે જીભ નીકળી આવેલી, અને મ્હોં તથા નસકોરાં ફીણ જેવા ચિકણા પદાર્થથી ઢંકાઇ ગયલા હોય છે. શરીર તમામ ઠંડું પડી જઇ ફીકકું પડી ગયલું હોય છે.

"સોસાયટી" એ ઉપર બતાવેલા જે ઉપચારો કરવાની ભલામણ કરી છે તે ત્રણથી ચાર કલાક સુધી ખંતભેર કરવા. માણસ જીવતો છે એવું બતાવનારાં ચિન્હો તરત ન જણાય તો તે માણસ મરી ગયો છે એમ માનવું તદન ભુલભરેલું છે; કેમકે ઉપરના ઉપચારો પાંચ કલાક સુધી લાગલાગટ અને ખંતભેર કરવાથી માણસમાં જીવ આવેલો એવા દાખલાઓ "સોસાઇટી" ની જાણમાં છે.



પ્રકરણ પંદરમું.

બચપણના ચેપી રોગો.

ચેપી રોગો નાનાં જીવતાં જંતુઓ અથવા પોરાના વધવાથી થાય છે. એ જંતુઓ એટલાં બધાં ઝીણાં હોય છે કે ઘણાજ બળવાન સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથીજ ફક્ત તે દેખાઇ શકે છે. ચેપ એટલે એક માણસના રોગમાંથી બીજા માણસને રોગ લાગુ પડવો તે. દરેક રોગનાં જંતુઓ જુદાં જુદાં હોય છે. જેમકે ઝેરી તાવનાં જંતુઓથી ઝેરી તાવ ઉત્પન્ન થાય છે. દરેક જંતુમાંથી તેની જાતનાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. કેમકે દરેક જંતુ વારંવાર નવાં જંતુઓ ઉત્પન્ન કરે છે. અને એ પ્રમાણે તેમની સંખ્યામાં એટલો બધો ઝડપથી વધારો થઇ જાય છે કે તાવનાં એક જંતુમાંથી ચોવીસ કલાકમાં તેની જાતનાં ૧૭૦૦૦ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. દરેક ચેપીરોગનાં જંતુ માણસના શરીરની અંદર લોહી તથા દરેક છીદ્ર તથા શીરામાં દાખલ થઇ પોતાની સંખ્યાનો વધારો કરે છે, અને તેથી ચેપી રોગનાં ચિન્હો જણાય છે. પછી તે દરદીના શરીરમાંથી શ્વાસ વાટે, અગર ચામડીમાંથી, અથવા ઝાડા વાટે તે રોગનાં જંતુઓ બહાર નીકળી જાય છે, અને બીજાં માણસોને તે ચેપની અસર સીધીરીતે લગાડે છે; અથવા તો હવા, પાણી, કપડાં, માખી, બીલાડી, કુતરાં વિગેરેમાં તે જંતુઓ ભળી જાય છે, અને છેવટે શ્વાસ વાટે બીજા માણસોના શરીરમાં તે જંતુઓ દાખલ થઇ જાય છે.

જ્યારે શ્વાસમાં લીધેલી હવા સાથે અથવા ખોરાકમાં ભળીને તે રોગ ઉત્પન્ન કરનારાં જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે જો શરીરની અંદરની તમામ હકીકતો તે જંતુઓને અનુકુળ હોય તો, તે જંતુઓમાં ઘણીજ જલદીથી વધારો થાય છે, અને તેથી તે માણસનું લોહી તથા શરીરમાંના પ્રવાહી પદાર્થોમાં એવો એકાએક ફેરફાર કરી નાખે છે કે તેથી તે માણસને રોગ એકદમ લાગુ પડી જાય છે. આ રોગ ઉત્પન્ન કરનારાં જંતુઓના થતા વધારાની સાથે શરીરમાં ઝેરી પદાર્થો પણ ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેને લીધે પણ ઘણાખરા ચેપી રોગોનાં ચિન્હો જણાય છે. બાળકોને ખોરાકમાં આપવામાં આવતાં દુધ તથા પાણી મારફત તેમના શરીરમાં આવાં જંતુઓ દાખલ થઇ શકે છે. દુધ મારફત જે રોગો બાળકોને લાગુ પડે છે, તે નીચે મુજબના છેઃ—

ગળાંનો રતવા, ઝેરીતાવ, ક્ષયરોગ અને રતવા.

ચેપીતાવની મહેતલના નીચે મુજબના ભાગો પાડી શકાય છેઃ—

૧. ચેપીરોગ વળગે એવી સ્થીતીમાં આવ્યાનો, અને તેનું કાંઇ પરિણામ નીપજે, અથવા તેનાં ચોક્કસ ચિન્હો જણાય એ બે વચ્ચેનો સમય. એ મુદતમાં બેચેની તથા કમતાકાતી વીગેરે જણાય, પણ કેટલીક વખતે તેમાં કાંઇપણ માંદગીનાં ચિન્હો જણાતાં નથી.

૨. **હુમલો.** જંતુઓ અસંખ્ય પ્રમાણમાં વધી જવાથી અને તેમાં ખાસકરીને તે જંતુઓની ચપળતા એટલી બધી વધી જવાથી દરદીની આખી શરીરરચનામાં ઠામેઠામ ઝેર ઘણું પ્રસરી જાય છે; એવી સ્થીતી શરૂ થતાંજ દરદીને ટાઢના

કંકરાટ આવે છે, અને તેના શરીરનું ઉષ્ણુમાન વધી જાય છે. તેમજ અળઇઓ જેવું તેના આખા શરીરપર દેખાઇ આવે છે. તેવી સ્થીતી રેાગના પ્રમાણ પ્રમાણે કેટલાક દીવસ સુધી અથવા કેટલાંક અઠવાડીઆં સુધી ચાલુ રહે છે.

૩. **માંદગી સમઇ જવી,** એટલે એ સ્થીતીમાં શરીરનું ઉષ્ણુમાન પાછું ઉતરીને અસલ સાધારણ ઉષ્ણુમાન જેટલું થાય છે, અને તે બે રીતે થાય છે; એક તેા એકાએક તબીયતમાં સુધારેા થવાથી થાય છે તે; અને બીજું, ધીમેધીમે માંદગી કમી થઇ તબીયતમાં સુધારેા થવેા તે. આ બીજી રીત પ્રમાણે ઘણાખરા રેાગેા સારા થાય છે. આ સ્થીતિમાં દરદીની ઘણીજ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, કેમકે માંદગી ફરી ઉથલેા ન મારે, અથવા તે માંદગીમાં કાંઇ બીજું માંદ ઉભું થઇ ગુંચવણી ઉત્પન્ન ન કરે તે બાબત ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

બચપણમાં થતા સાધારણ ચેપી રેાગેા—હડખી ઉધરસ, ગેાવરૂં અને રતવા જેવા રેાગેા. ઇંગ્લાંડમાં બાળકેાને ખાસ પીડા કરનારા ગણાય છે, અને એ રેાગેામાંના ગમે તે એકમાંથી ઠંડા દેશેામાં ભાગ્યેજ કેાઇ બાળક બચવા પામે છે. પણ ઉષ્ણ દેશેામાં તે રેાગેા બીલકુલ માલમ પડતા નથી, અને વખતે માલમ પડે છે તેા તેમનું જોર ઘણુંજ હલકું હેાય છે, અને તેથી બાળકના જાનને જરા પણ હાની થવાની ધાસ્તી રહેતી નથી; તેાપણ ચેપી રેાગેાની અસર બાળકને લાગુ પડયા પછી કેટલી મુદતમાં તે રેાગ ભયંકર રૂપ પકડે છે તે બાબતની માહિતી દરેક માતાએ મેળવવી જોઇએ કે તેથી તેમની ઘણીખરી ફીકર દુર થશે. તેથી કેટલી મુદતમાં એ ચેપી રેાગ વળગ્યા પછી તેનાં ચિન્હેા જણાય છે, તેમજ તે ચેપી રેાગ માલમ

પડયા પછી કેટલી મુદત સુધી તે માંદગી પહોંચે છે તે, તથા તે રોગોને લગતી બીજી હકીકતો નીચેના કોઠાપરથી માલમ પડશે.

રોગ.	કેટલા દીવસમાં તેનાં ચિન્હો જણાય છે.	કેટલી મુદત સુધી તેને માટે ચિંતા રહે છે.	ચેપ લાગવાનો સંભવ કેટલી મુદત સુધી છે.
* હડખી ઉધરસ	૧૪ દીવસમાં.	૭–૧૦ દીવસ	હડખી ઉધરસ શરૂ થયાથી છ અઠવાડીઆં.
રતવા	૪ ,,	૧–૭ ,,	ભીંગડાં નીકળી જતાં સુધી.
+ ગોવરૂં	૧૪ ,,	૧૦–૧૪ ,,	કફ મટી ભીંગડાં નીકળી જતાં સુધી.
ઝેરી તાવ	૧૧ ,,	૧–૨૮ ,,	મરડો બંધ પડતાં સુધી.
ગળસૂણાં	૧૦–૨૨ ,,	૧૫–૨૪ ,,	શરૂઆતથી ચૌદ દીવસ સુધી.
ગળાંનો રતવા	૨ ,,	૨–૫ ,,	પાતળી ચામડી નીકળી ગયા પછી ચૌદ દીવસ સુધી.
મોટા અછબડા	૧૪ ,,	૧૦–૨૮ ,,	તમામ ભીંગડાં ખરી પડતાં સુધી.
નાના અછબડા.	૧૨–૧૭ ,,	૧–૧૪ ,,	,,

* હડખી ઉધરસનાં ચિન્હ માલમ પડે તે અગાઉ ત્રણ દીવસ પહેલાં સાધારણ ઉધરસનાં ચિન્હ જણાય છે અને તે ચેપી છે. છેવટે હડખી ઉધરસ થાય છે.

\+ ગોવરાંમાં દરદીનાં શરીરપર દાણા દેખાય તે પહેલાં ત્રણ દીવસથી એ રોગનો ચેપ લાગવાનો સંભવ છે.

બચપણમાં થતા ચેપી રોગોનાં ચિન્હો.—જ્યારે દાકતરની મદદ એકદમ મળી શકતી ન હોય, ત્યારે કયો રોગ બાળકને થયો છે તે નીચેના કોઠાપરથી દરેક માતા સહેલાઇથી નક્કી કરી શકશે.

રોગોનાં નામ.	ચિન્હોના પ્રકાર.	દેખાવ.	મુદત.
હડખી ઉધરસ.	કફ, સરદી, છીંક આવવી, આંખમાંથી પાણી ગળવું,	૧૦-૧૪ દીવસ.	૪ થી ૭ અઠવાડીયાં અથવા તેથી વધુ મુદત.
રતવા.	તાવ અને ઉધરસ. ચામડી ઠામ ઠામ રાતી થઇ જાય છે.	તાવ આવ્યા પછી બીજે દીવસે, અથવા ૨૪ કલાક માંદગી ભોગવ્યા પછી.	૮-૧૯ દીવસ.
ગોવરૂં.	મચ્છરનાં ડંખ જેવાનાના રાતા ડાઘા.	તાવ આવ્યા પછી ચોથે દીવસે, અથવા ૭૨ કલાક માંદગી ભોગવ્યા પછી.	૬-૧૦ દીવસ.
ઝેરી તાવ	ગુલાબી રંગના આખા શરીરપર ડાઘા.	૭-૧૪ દીવસ.	૨૨-૩૦ દીવસ.
ગળસુણાં.	થાક, તાવ, ગળાંપર સોજો, મ્હોંપર સોજો.	બીજાંથી ત્રીજાં અઠવાડીઆમાં.	૨૧ દીવસ.
મોટા અછબડા	નાની ગુલાબી રંગની ફોલ્લી, તે બદલાઇને તેનાં દાણા બંધાયછે.	તાવને બીજે દીવસે અથવા ૨૪ કલાકની માંદગી પછી.	૬-૭ દીવસ.
નાના અછબડા.	નાની રાતી ફોલ્લી તે બદલાઇને તેના દાણા બંધાઇ પરૂ નીકળે છે.	તાવને ત્રીજે દીવસે અથવા ૪૮ કલાકની માંદગી પછી.	૧૪-૨૧ દીવસ.

ચેપી રોગોના ફેલાવાનો અટકાવ—જ્યારે સૈયડ, કોગળીયું, ગળાંનો રતવા, ગોવરૂં, ઝેરી તાવ અથવા રતવાના રોગોમાંથી કોઇ એક રોગ કોઇ ઘરમાં ફાટી નીકળ્યો હોય ત્યારે પ્રથમ તો તે રોગને આગળ વધતો અટકાવવાના ઉપાય લેવાની ખાસ જરૂર છે.

૧. ઘરનાં બીજાં માણસોથી તે દરદીને તુરતાતુરત દુર ખસેડવો, અથવા તો દુર્ગંધનાશક ઔષધમાં ચાદર ભીંજાવીને દરદીના ઓરડાનાં બારણાં બહાર બાંધવી, અને તે ઓરડામાં કોઇને જવા દેવું નહીં.

૨. દરદીને માટે જે ઓરડો પસંદ કર્યો હોય તેમાં હવા છુટથી આવજા કરી શકે એવો હોવો જોઇએ, અને ઠંડીવાળા પ્રદેશો અને ખાસકરીને પહાડી મુલકોમાં તે દરદીના ઓરડામાં સગડી બળતી રહી શકે એવી ગોઠવણ હોવી જોઇએ.

૩. તમામ બીનજરૂરી સરસામાન, તેમજ જે સામાનપર ધુળ, કચરો કે ચેપ વળગી રહેવાનો સંભવ હોય તેવો તમામ સામાન તે ઓરડામાંથી ખસેડી દુર લઇ જવો.

૪. દરદી સાથેનો તમામ વહેવાર આયા મારફતે રાખવો. આયા અથવા જે માણસને એ રોગ થઇ ગયો હોય તે શિવાય બીજા કોઇને દરદીના ઓરડામાં દાખલ થવા દેવું નહીં.

૫. ઘરની મોરી, મુત્રી, જાજરૂ, ખાળકુવા, ઉકરડા તેમજ આજુબાજુની ગંદકીની જગ્યાઓ બારીકીથી તપાસી સાફ કરાવવી. અને તેમાંની ખામી દુર કરી તેને દુર્ગંધનાશક પાણીથી ધોવી. મરકીના વખતમાં મળમૂત્ર એકઠાં થવાની જગ્યાપર દેખરેખ રાખી તેને વખતોવખત સાફ કરાવવી અને દુર્ગંધ તથા જંતુનાશક દવાથી તે ધોવી.

૬. જે કુવા ટાંકી, કે બંબામાંથી પાણી લઇ પીવામાં વપરાતું હોય તથા જે વાસણમાં પીવાનું પાણી ભરી રાખવામાં આવતું હોય તે બારીકીથી તપાસવાં, અને તેમાં કાંઇ કચરો કે દુર્ગંધ કે ચેપ વળગી રહ્યો નથી તેની ખાત્રી કરવી. પાણી દેખાવમાં સ્વચ્છ હોય અને પીવામાં મીઠું હોય છતાં તેમાં ગટરના પાણીનું ઝેર દાખલ થવાનો સંભવ છે. તેથી પાણી પીવા માટે તથા રાંધવા માટે ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં તેને ઉકાળવું.

૭. ચેપી ઘરમાં રહેતાં છોકરાંઓને નીશાળમાં મોકલવાં નહીં, તેમ બીજાં ઘરોમાં જવાં દેવાં નહીં.

૮. રતવાના દરદમાંથી તરતજ સાજાં થયલાં માણસોની ચામડીનાં ભીંગડાં તદન નીકળી ગયાં હોય, તથા તેને સારી પેઠે કેટલીક વખત નવડાવ્યા પછીજ તેને બીજાં માણસો સાથે ભળવા દેવાં.

૯. તાવથી મરી ગયલા માણસોના શબ ચેપી હોય છે.તેથી તેને સંભાળથી તથા તાકીદથી કોઇ સાથે સંબંધ ન રહે એમ રાખવાં. તેમજ જેમ બને તેમ જલદીથી તેના શબને દાટવાં અગર અગ્નિદાહ કરવો.

૧૦. મંદવાડના ઓરડામાં સુગંધીવાળા પદાર્થ રાખવા નહીં, કેમકે તેથી કાંઇ હવા તાજી થતી નથી, તેમ અજવાળાં તથા સ્વચ્છતાની તે ગરજ સારતું નથી.

૧૧. મંદવાડના ઓરડામાંથી તમામ ફાલતુ સામાન, શેતરંગી, પડદા વીગેરે ખસેડી લેવું અને જરૂરની ચીજો સાફ કરી રીતસર ગોઠવવી. જો તે ઓરડાને કોઇ સાથે સંબંધ ન રહે એમ ન કર્યો

હોય તો તેનાં બારણાં બહાર એક ચાદર બાંધવી, અને તેને દીવસમાં ત્રણ ચાર વખત (Condy's Fluid) "कोन्डीस फ्लूईड" અથવા (Carbolic Acid) "कारबोलीक एसीड" થી ભીંજવેલી રાખવી. કીમતી કપડાં દુર રાખવાં.

૧૨. થુંકવા માટે એક વાસણ રાખી તેમાં (Condy's Fluid) "कोन्डीस फ्लूईड" થોડું રેડી દરદીની પાસે રાખવું. અને એક વાસણમાં તે દવા રેડી તમામ ગંદા થયલાં ચીથરાં તેમા નાખવાં, તમામ ગંદા થયલાં ચીથરાંને બાળી શકાય તો બાળી નાંખવાં.

૧૩. દુર્ગંધ તથા જંતુનાશક પદાર્થો ઝેરી હોય છે. તેથી તે પદાર્થોની શીશીઓ દુર રાખવી, અને પીવાની દવાની શીશીઓ સાથે તે મુકવી નહીં.

૧૪. દરદીના શરીરમાંથી નીકળતા મળમૂત્ર ઉપર દુર્ગંધ નાશક દવા રેડી તેને જેમ બને તેમ જલદીથી દુર કરવા.

૧૫. તમામ મળમૂત્ર ઉપર તથા જાજરૂમાં જંતુનાશક દવા છુટથી રેડવી.

૧૬. રતવાના દરદમાં જ્યારે બાળકની ચામડીનાં ભીંગડાં નીકળી જતાં હોય, ત્યારે દરરોજ બે વખત બાળકના શરીરને તેલ ખુબ ઘસવું, અને સાબુ તથા ગરમ પાણીથી તેને નવડાવવું.

૧૭. જ્યારે માંદગી પુરી થાય પછી મંદવાડના ઓરડામાં તથા દરદીના સંસંર્ગમાં જે જે ચીજો આવી હોય તે તમામને દુર્ગંધનાશક દવાથી ધોઇ નાંખવી.



